

ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి మార్గము

అఖిల

అఖిల భారత పత్రిక ఏప్రిల్ 2003

ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి మార్గము

5/4/21

శ్రీమాత ప్రవచనములు

ఉపోద్ఘాతము

ఆధ్యాత్మిక జీవితమంటె కేవలం హిమాలయపర్వతాలకో, మఠాలకో, ఆశ్రమాలకో పరిమితం కాకూడదు. ఆధునికసౌకర్యాలు పెరుగుతున్నకొద్ది జీవితంలో శాంతిసౌభాగ్యాలు కరువైపోతున్నాయి. ఎక్కడో ఏదో లోపం వున్నది[1]. పూర్వకాలం రాజులు రాజ్యాలేలేవారు. కాని వారు మహర్షుల ఆశీర్వచనాలు పొంది వారి ఆదేశాల మేరకు ప్రజాపాలన చేసేవారు. ఋషిపుంగవుల తపోధారలతో దేశం పునీతమై వుండేది. ఈ మధ్యకాలంలో అది అదృశ్యమైపోయింది. కాని మన రక్తనాళాలలోంచి అంతరించిపోలేదు. ఆధునిక జీవితానికి అది ఏవిధంగా పనికివస్తుందో చూద్దాం.

సంపాదకుడు

---

[1] ఆధ్యాత్మికజీవితం నేటి సమస్యలకు ఏకైక పరిష్కారమార్గం అని ఎవరైనా అంటే ముసిముసినవ్వులు నవ్వుకోనక్కరలేదు.

నీ ధోరణిని మార్చుకోవాలి

అంతా నువ్వు అనుకున్నట్లుగానే జరగాలని మొండిపట్టు ఎందుకు పట్టాలి? బహుశః మరోవిధంగా జరిగినట్లయితే నీకు మేలుకలిగి అధికమైన ప్రయోజనము కలుగవచ్చును కదా. *ఈ విధమైన సర్వోన్నతశక్తిని వల్లకాదని కేవలం నీ సంకుచితదృష్టి ప్రకారమే అంతా జరగాలని మొండిపట్టు పట్టి దానికోసం పెనగులాడటం ఏమంత మంచిపని కాదు. అలా కాకుండా నీ బుద్ధినంతా ఉపయోగించి "నీ యిచ్ఛయే జరుగు గాక! సమస్యలన్నీ తీరిపోయి అజ్ఞానాంధకారములపై విజయము సాధింపబడు గాక!" అని పట్టుబడితే ఎంత బాగుంటుంది!* నువ్వెప్పుడైతే ఈ విధంగా ఆలోచిస్తావో అప్పుడు నీ మనస్సు శాంతిస్తుంది. నీ దృష్టి విశాలమౌతుంది. నీకిక ఎట్టి కలత వుండదు. నీ మనస్సులోని కలవరమంతా నశించిపోయి దాని బదులు నిరంతరమైన జ్యోతి ప్రకాశిస్తూ వుంటుంది. "నీ యిచ్ఛయే నా యిచ్ఛ" అని అనుకున్నట్లయితే ఇక నిరంతరం "నీ సాన్నిధ్యంలో నివసించటమే; ప్రమాదాలనుంచి తప్పించుకోవటమే; ఇరుకుదారులలోనుంచి తప్పించుకొని, బయటపడి స్వచ్ఛమైన గాలిని పీల్చటమే; అనవసరమైన బరువుబాధ్యతలనుండి విముక్తమై అన్నిటికంటె విలువైన దివ్యగమ్యము వైపు పరుగెత్తిపోవడమే."

(*CWM* Vol. 1, p. 105)

స్వేచ్ఛానువాదము: డా॥ ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

జీవితంలో ఓ నూతన దృక్పథము

ప్రాపంచిక జీవితం చాలా కష్టమైనదని ఆతురతతో కూడినదని జనాభిప్రాయము. ధ్యానము ద్వారా మనస్సులోని అలజడి అణిగిపోతుంది. మనస్సు కుదుటపడుతుంది, శాంతిస్తుంది. కాని మళ్ళీ కార్యరంగంలోకి దూకగానే చెదిరిపోతుంది. మామూలు జీవితంలో కూడ చెక్కుచెదరకుండా ఉండే ప్రశాంతతను ఎలా సంపాదించుకోవాలో చూద్దాం. — *సంపాదకుడు*

మనస్సుకంటె ఉన్నతమైన స్థాయి

కదలకుండా మెదలకుండా కూర్చొని మనస్సుని కుదుటపరచటం, నిష్క్రియమైన శాంతిని పొందటం ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో మొదటిస్థాయి అనుకోవచ్చు. క్రియాగతమైనప్పుడు కూడ చెదిరిపోకుండా ఉన్నప్పుడే మనము శాశ్వతమైన శాంతిని పొందగలుగుతాము. దీనివలన మనకు ఏం తెలుస్తోంది? మనస్సుకంటె ఉన్నతమైనస్థాయి మరొకటి వున్నది. దాని పేరే చైతన్యము (Consciousness).

జీవితంలో శాంతి లేదా?

సర్వకర్మపరిత్యాగ శాంతియుత విధానాలకు ముందు ఇది ఒక సోపానము. సమస్తకార్యాలను, కర్మలను పరిత్యజించి, నిరామయ స్థావరస్థితిని, అంతర్ నిశ్శబ్ద అగాధాలలోకి ఉపసంహరించుకోవడంపై ఇవి ఆధారపడి వున్నాయి. ఈ పద్ధతులు సమస్త జీవితాన్ని పరిత్యజిస్తాయి. శాంతి లేకుండా అంతస్థిత జ్ఞానసిద్ధి ఏదీ సాధించలేమనే భావన హఠాత్తుగా కలుగుతుంది.

బాహ్యాపరిస్థితులలోను, ఆందోళనల్లోను, ఆ ఆందోళనలలోని సమస్యలు అపరిష్కృతంగా వుండిపోతాయన్న భావజాలంలో జీవించినంత కాలం శాంతి ఉండదన్న ఆలోచన ఇది. ఆ సమస్యలు పరిష్కరించే జ్ఞానం కూడా అట్టి ఆందోళన స్థితిలో వుండదని కొందరు భావిస్తుంటారు. కాని పరిష్కారమార్గ మెందుకు లేదు?

The next step is to face the problem, but with the calm and certitude of an absolute trust in the supreme Power which knows, and can make you act. And then, instead of abandoning action, one can act in a higher peace that is strong and dynamic.

This is what could be called a new aspect of the divine intervention in life, a new form of intervention of the divine forces in existence, a new aspect of spiritual realisation.

*

జీవితమంటే విసుగు

ఒకానొక అచేతనస్థితిలో మనకు కారణం తెలియకుండానే నువ్వు పనులు చేస్తుంటావు. కారణం తెలియకుండా, అప్రయత్నంగానే భావాలు కలుగుతుంటాయి. పరస్పర విరుద్ధమైన సంకల్పాలు కలుగుతుంటాయి. దేనిని గూర్చి నిశ్చయమైన అవగాహన కలుగదు. అలవాటు ప్రకారం, చర్వితచరణంగా, చర్య, ప్రతిచర్యల మధ్య జీవిస్తుంటావు. జీవితాన్ని తేలికగా తీసుకుంటావు. అటువంటి అజ్ఞాన, అచేతనస్థితిలో జీవించరాదని ఒక అప్రతిహతమైన అవసరాన్ని నువ్వు హఠాత్తుగా గుర్తిస్తావు. ఏదో ఒక రోజున అటువంటి జీవితం నీకు సంతృప్తి ఎంతమాత్రం ఇవ్వదు.

ఆ అసంతృప్తి ప్రతి ఒక్కరికి విభిన్నంగా వుంటుంది. తెలుసుకోవాలన్న, అర్థంచేసుకోవాలన్న అవసరం అది అలా చెయ్యాలి కాబట్టి, ఏది చేసితీరాలో అది అవసరం అని కొందరికి, ఈ జీవితం వెనుక, అచేతనమయమైన, నిరర్థకమైన, అర్థం పరమార్థంలేని ఈ జీవితంవెనుక జీవించతగినదేదో ఉందని, ఈ సత్యాల వెనుక, ఈ భ్రమల వెనుక ఒక వాస్తవం, ఒక సత్యం ఉన్నదనే ఒక అస్పష్టమైన భావన కొంతమందికి కలుగుతుంది.

ఆంతరంగిక వ్యధ

తను చేసే ప్రతిపనికీ, తాను చూసే ప్రతి వస్తువుకు అర్థం లేదని, ప్రయోజనం లేదని కాని అర్థవంతమైనదేదో వుందని హఠాత్తుగా ఒక భావం కల్గుతుంది. దేనికోసమో ఈ భూమిమీద జీవిస్తున్నట్లు, ఈ ఆందోళనలు, ఈ కదలికలు, శక్తియుక్తులు వృథా అయిపోవడం

— దీని వెనుక ఏదో పరమార్థం, లక్ష్యం వుందని, లోలోపల ఏదో ఒక అలజడి, ఒక తపన, దేనికోసమో అన్వేషణ, ఏదో తీరని దాహం — ఇవన్నీ మనల్ని ఎటో వినూత్న తీరాలవైపు లాక్కెళ్లి పోతాయి — అనే భావం కల్గుతుంది.

ఏదో ఒక రోజున నువ్వు నిన్ను ఇలా ప్రశ్నించుకుంటావు — "కాని అసలు ఎవరైనా ఎందుకు పుడుతున్నారు? ఎందుకు చని పోతున్నారు? ఎందుకు బాధలు పడుతున్నారు? దాని బదులు కదలకుండా కూర్చుంటే సరిపోలా?" నువ్వు యంత్రంలాగా ఇక ఎంతమాత్రం బ్రతకలేవు. అర్ధచైతన్యంతో కూడా బ్రతకలేవు. నిజంగా భావించాలని, నిజంగా కార్యోన్ముఖుడు కావాలని, నిజంగా తెలుసుకోవాలని నువ్వు కోరుకుంటావు.

ప్రశ్నలకు జవాబు

నిశితంగా అన్వేషిస్తే జవాబు వస్తుంది. ఎందుచేత! ఇక ఎంతమాత్రం మనం జీవిస్తున్న జీవితాన్ని మనం కోరుకోము కాబట్టి. ఇక ఎంత మాత్రం అజ్ఞానాన్ని, అసత్యాన్ని మనం కోరుకోం. ఎందుకంటే బాధలు, అచేతనను మనం కోరుకోము. అవ్యవస్థను, దుష్టసంక ల్పాన్ని మనం కోరుకోము. ఎందుకంటే శ్రీఅరవిందులు ఇలా చెప్పారు.

సత్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి ప్రపంచాన్ని విసర్జించవల సిన అవసరం లేదు. ఆత్మసాక్షాత్కారంకొరకు జీవితాన్ని త్యజిం చవలసిన అవసరం లేదు. భగవంతునితో బంధం ఏర్పరచుకో డానికి ప్రపంచంనుంచి సన్యసించవలసిన అవసరం లేదు. ఏదో గుప్పెడు మనస్సు, జానెడు లోకాన్ని అనుసరించవలసిన అవ సరం లేదు. భగవంతుడు సర్వత్రా, ప్రత్యణువులోనూ భాసిస్తు న్నాడు. ఒకవేళ ఆయన కనిపించకుండా దాక్కొని వున్నాడంటే.... ఆయన్ని కనుగొనడానికి మనం ఎంతమాత్రం ప్రయత్నించడం లేదు కాబట్టి.

We can, simply by a sincere aspiration, open a sealed door in us and find... that **Something which will change the whole significance of life, reply to all our questions, solve all**

our problems and lead us to the perfection we aspire for without knowing it, to that Reality which *alone* can satisfy us and give us lasting joy, equilibrium, strength, life....

ప్రారంభదశ: ఆ సత్యాన్ని కోరుకోవాలి. నిజంగా కోరుకోవాలి. అది అవసరమని భావించాలి. తదుపరి సోపానం: అన్నింటికి మించి దానిని గూర్చే ఆలోచించాలి. మిగతా విషయాలగూర్చి ఆలోచించలేని ఒక రోజు అతి త్వరలో వస్తుంది. లెక్కలోకి తీసుకోవలసింది అదే. అప్పుడు.... నువ్వు ఒక ఆకాంక్షను తీర్చిదిద్దుకుంటావు. నీ హృదయం లోంచి నిజమైన ప్రార్థన పొంగిపొరలునట్లు చేసుకోగలవు నీవు. ఆ అవసరంలో, చిత్తశుద్ధిని ప్రతిఫలించే ప్రార్థన అది. అప్పుడు... ఏం జరుగుతుందో నువ్వు చూస్తావు.

ఏదో జరుగుతుంది. నిజంగా ఏదో జరుగుతుంది. అది ఒక్కొక్కరికి ఒకొక్క రూపం ధరిస్తుంది.

(*CWM* Vol. 9, p. 305, 373-75)

అనువాదం: కె. యజ్ఞన్న

చేతనాస్థాయిని పెంచటమెలా?

మన అరిష్టాలన్నిటికి మూలకారణం మన మనస్సే. ఈ మనస్సు కంటె గొప్పదైన చేతనాస్థాయి మరొకటి వున్నదని తెలుసుకోవాలి. మన దృష్టి దానిపై సారించాలి. దానిని ఎలా సాధించాలో అనేది మన నిరంతర వ్యాపకం కావాలి. దానికోసం తపించాలి. తహతహలాడాలి. నీ నిరంతరాకాంక్షావేదనల ఒత్తిడికి ఎట్టకేలకు నీలో అంతరంగికంగా మార్పు వస్తుంది. ఒక తలుపు తెరుచుకుంటుంది. జ్ఞానప్రవాహమొకటి పొంగిపొరలి నిన్ను ముంచెత్తి వేస్తుంది నీకు నూతన చైతన్యము అబ్బుతుంది. కాలక్రమేణ రూపాంతరీకరణము కూడ జరుగుతుంది.

– *సంపాదకుడు*

దృష్టిలో విప్లవాత్మక మైన మార్పు

ఏదైనా చేపట్టడానికి ముందు పూర్తిగా అనివార్యమైన తొలిచర్య ఒకటి నిర్వర్తించాలి. అది చైతన్య పరివర్తన. పరివర్తనకు ఆకాంక్ష, దానిని సిద్ధింపజేసుకోడానికి సంకల్పం ప్రారంభదశ. అది లేకుండా ఏదీ సాధ్యం కాదు. కాని ఆకాంక్షతోబాటు, అంతరంగ ఉన్మీలనం, అనుకూలత ఉండాలి. అప్పుడు ఒకసారి పరివర్తన చెందిన చైతన్యంలో ప్రవేశించి, అక్కడే ఉండిపోవచ్చు. ఈ చైతన్యపరివర్తన హఠాత్తుగానే జరుగుతుంది. అందుకు మనం సన్నద్ధులం కావడానికి వ్యవధి పట్టినా, నెమ్మదిగా మనం సన్నద్ధమైన పరివర్తన ఆకస్మికంగా వస్తుంది. కేవలం మానసికదృక్పథంలో ఏదో ఒక చిన్న మార్పును గూర్చి నేను మాట్లాడటం లేదు. చైతన్యంలో మార్పు గూర్చే మాట్లాడుతున్నాను. మౌలికస్థితిలోనే విప్లవాత్మకమైన మార్పు, పరిపూర్ణమైన పరివర్తన.

*

చైతన్యాన్ని ఎలా మార్చాలి?

ప్రశ్న: జననీ, చైతన్యాన్ని మార్పు చేయడం ఎలా?

అనేకమైన విధానాలున్నాయి. కాని ప్రతివ్యక్తి తనకు అనుకూలమైన పద్ధతినే అనుసరించాలి. ఏదో అనుకోని అనుభవం ద్వారా సాధారణంగా ఈ సూచన వస్తుంది. ప్రతివ్యక్తికి అది విభిన్నంగా గోచరిస్తుంది.

విహంగ వీక్షణము

ఉదాహరణకు, సాధారణ చైతన్యం ఉపరితలంపై సమాంతరంగా విస్తరించడం, సృష్టిలోని అన్ని వస్తువుల ఉపరితలంలాంటి భూమికపై చైతన్యం పనిచేస్తున్నట్లు, అన్ని వస్తువులు, ప్రజలు, పరిస్థితులు బాహ్యస్వరూపంతో మాత్రమే సంబంధం వున్నట్లు భావం కలుగుతుంది. ఆకస్మికంగా ఏ కారణంగానో, వస్తువులని సమాంతరంగా వీక్షించడానికి బదులు, దృష్టి – ఔన్నత్యం వైపు తిరుగుతుంది. వస్తువులు అదే స్థాయిలో వున్నా, వాటిని నువ్వు ప్రభా

వితం చేసి, వాటికి అతీతంగా – వాటిని వేర్వేరు వస్తువులుగా చూడడానికి బదులు పైనుండి వాటి సమగ్రస్వరూపాన్ని చూస్తావు. నిన్ను ఎవరో పైకి తీసుకొని వెళ్లి, పర్వతశిఖరంమీదనుండో విమానంనుండో చూపిస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ప్రతివస్తువుకు దాని స్థాయిలో చూడడానికి బదులు సమస్తాన్ని ఒకే ఏకత్వంగా, చాలా ఎత్తునుండి నువ్వు వీక్షిస్తావు.

ఈ అనుభవం కలగడానికి చాలా మార్గాలు ఉన్నాయి. కాని ఏదో ఒక శుభదినాన యాదృచ్ఛికంగా ఆ అనుభవం వస్తుంది.

అంతరంగిక సాన్నిహిత్యము

లేకపోతే, అందుకు వ్యతిరేకమైన అనుభవం కలుగవచ్చును. కాని అదే అనుభవానికి దారితీస్తుంది. ఎవ్వరైనా లోలోతులకు వెళ్లవచ్చును. అతను చూసిన విషయాలకు దూరమైపోవచ్చును. అది దూరంగా, అప్రధానంగా కనిపించవచ్చును. విషయాల (సృష్టిరహస్యం) అంతర్గత దర్శనం, ఒక అంతర్నిశ్శబ్దంలోకి, ఒక అంతర్గత ప్రశాంతిలోకి అతను ప్రవేశించవచ్చును. ఒక ఉదాత్తభావన, పరిస్థితులపై, విషయాలపై మరింత ప్రగాఢమైన దృక్పథం కలుగవచ్చును. అప్పుడు అన్ని విలువలు మారిపోవచ్చును. ఒక ఏకత్వం, ఎంతటి విభిన్నమైన బాహ్యారూపాలు వున్నా, వాటితో ప్రగాఢమైన సాయుజ్యం అనుభవానికి వస్తుంది.

లేదా, హఠాత్తుగా సరిహద్దురేఖలు అదృశ్యమవుతాయి. శాశ్వతంగా వున్నదీ, ఇకపై ఎప్పుడూ వుండేది అయిన ఆద్యంతరహితమైన, కాలఖండంలోకి ప్రవేశించవచ్చును.

ఈ అనుభవాలు నీకు మెరుపులా, ఒక క్షణంపాటు, హఠాత్తుగా కలుగవచ్చును. ఎలాగో, ఎందుకో నీకు తెలియదు.

అగాధానుభూతులు

మరికొన్ని ఇతర మార్గాలున్నాయి. ఇతర అనుభవాలు ఉన్నాయి. అవి అసంఖ్యాకములు. వ్యక్తులనుబట్టి మారుతుంటాయి. అటువంటి అనుభవం ఒక క్షణం కలిగినా కూడ అది ఓ గాఢమైన ముద్ర వేస్తుంది. ఆ అనుభవాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాలి. దానిని తిరిగి స్మరిం

చాలి. ఆ అనుభవం లోలోతులకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నించాలి. దానిని మళ్లి మళ్లి తెచ్చుకోవాలి. ఆకాంక్షించాలి. మనస్సును ఏకాగ్రతతో దానివైపుకు తిప్పాలి. ఇది ప్రారంభదశ, మనకు సహాయపడిన మార్గం చివరిభాగం. అదే పరిష్కారమార్గం. అంతర్గత ఆత్మను అన్వేషించేవారికి, వారి చైతన్యంలోని సత్యాన్ని కనుగొనే వారికి అటువంటి అనుభూతి జీవితంలో కనీసం ఒక్క క్షణమైనా వస్తుంది. ఒక మెరుపులాగా వస్తుంది – అది చాలు. వారిక పూర్వంలాగా ఉండబోరు. తాము నడవవలసిన మార్గాన్ని అది సూచిస్తుంది. ఈ మార్గంపై తెరుచుకున్న గవాక్షం అది. ఆ గవాక్షంగుండా నువ్వు వెళ్లాలి. సహనంతో, ఓర్మితో, మొక్కవోని పట్టుదలతో అనుభవాన్ని, నీ జీవనస్థితిని తిరిగి, పటిష్టం చేసుకోవాలి. ఆ మార్గంలో నువ్వు చేసే ప్రయాణం నిన్ను తప్పక మరింత సంపూర్ణమైన, మరింత వాస్తవమైనదాని వైపు నడుపుతుంది.

చైత్యపురుష వికాసము

ఇటువంటి అనుభవసిద్ధికి చాలా మార్గాలు ఎప్పుడూ ఉంటాయి. నువ్వు నేర్చుకున్న మార్గంగాని, పుస్తకాలలో చదివిన మార్గంగాని, ఒక గురువు నుండి విన్న మార్గంగాని, నీ అంతట నీకే స్వతస్సిద్ధంగా వచ్చే అనుభవం అంత ప్రభావితం చేయలేవు. ఏ కారణం లేకుండానే ఈ అనుభవం వస్తుంది. అది మేలుకునే ఆత్మ పూర్ణవికాసం. నీ చైత్యపురుషునితో ఒక క్షణకాలంబాటు కలిగిన స్పర్శ నీకు ఉత్తమమైన మార్గం చూపిస్తుంది. అది నీకు అందుబాటులో వున్నది. నువ్వు ఎంతో ఓర్మితో గమ్యాన్ని చేరడానికి ఆ మార్గాన్ని అనుసరించాలి. నువ్వెలా ప్రారంభించాలో ఒక్క క్షణంలో తెలిసిపోతుంది. రాత్రివేళ కలలలో కొందరికి ఈ అనుభవం వస్తుంది. తలవని తలంపుగా ఏ క్షణంలోనైనా అది కలుగుతుంది. ఈ కొత్త చైతన్యాన్ని ప్రదీప్తం చేసే దేనినో నువ్వు చూస్తావు. ఏదో నువ్వు వింటావు. ఒక అందమైన ప్రకృతిదృశ్యం, చెవుల కింపైన సంగీతం, లేదా నువ్వు చదివిన ప్రవచనాలు, ఏదైనా ఒక గాఢమైన యనుభూతి – ఏదైనా – ఆ అనుభవం పొందడానికి వేయి కారణాలున్నాయి, వేయి మార్గాలున్నాయి. ఆ

అనుభవాన్ని పొందాలని నిర్దేశితమైన ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో కనీసం ఒక్కసారైనా ఆ అనుభవం పొందుతాడు. అది క్షణంలో మాయం కావచ్చు. యౌవనంలో ఉన్నప్పుడు రావచ్చును. కాని జీవితంలో ఒక్కసారి నిజమైన చైతన్యమేమిటో తెలిపే అనుభవం కలుగుతుంది. మనం అనుసరించే మార్గం గూర్చి అత్యుత్తమమైన సూచన అది.

నిరంతరాన్వేషణ

నువ్వు నీలోనే అన్వేషించాలి. నువ్వు అప్రమత్తుడవై ఉండాలి. పరిశీలించాలి. ఏం జరుగుతున్నదో నువ్వు గుర్తించాలి. ఏం జరుగుతున్నదో కనిపెట్టాలి. దానిపట్ల శ్రద్ధ చూపాలి. అంతే. ఒక్కొక్కప్పుడు ఔదార్యం నిండిన సంఘటన. ఒక వ్యక్తిని చూసినప్పుడు, అరుదైనదేదో విన్నప్పుడు, వీరోచితకార్యాన్ని చూసినప్పుడు, ఆత్మ మహాత్యాన్ని చూసినప్పుడు, అందమైన, అరుదైన ప్రత్యేక ప్రతిభా వ్యుత్పత్తులను ప్రదర్శించిన వారిని చూసినప్పుడు, హఠాత్తుగా ఆ వ్యక్తిలో ఒక ప్రశంస, ఒక ఉత్సాహం, ఒక కృతజ్ఞతాభావం కలిగి, ఆత్మలో ఒక కొత్త చైతన్యంవైపు గవాక్షాన్ని తెరుస్తాయి. అతనిలో అంతకు ముందులేని ఒక వెలుగు, ఒక ఉద్రేకము, ఒక ఆనందము కలుగుతాయి. అది కూడా మనకు సహకరించే సూత్రాన్ని పట్టుకునే మార్గం. వేయి మార్గాలున్నాయి. మనం మేలుకుని, పరిశీలిస్తుండాలి.

ఈ నిరుచప్పిడి జీవితంలో నీ ప్రస్తుత పరిస్థితితో విసిగి వేసారిపోయి 'ఇది లాభం లేదు. ఇందులోంచి బయటపడాలి' అని ఎప్పుడైతే నువ్వు గట్టిగా నిర్ధారించుకుంటావో అప్పుడు నీ నిరంతర ప్రయత్నంతో ఒళ్లు జలదరించిపోయి 'బాబోయ్ ఇక నేను భరించలేను' అని అనిపించి నీ ఎదుట ఓ మార్గం ఆవిష్కారమౌతుంది. నువ్వు దానిని పట్టుకొని వదలకూడదు. పట్టువదలని విక్రమార్కుడివలె ఎప్పుడైతే నువ్వా మార్గాన్ని అనుసరిస్తావో అప్పుడు నువ్వు ఆ రాజమార్గంలో నడిచి గమ్యాన్ని తప్పకుండా చేరుకుంటావు. విజయం తథ్యం.

కాబట్టి చుక్కానిలేని బతుకు బతికే బదులు నిన్ను నీవు నిశితంగా పరిశీలించుకుంటూ సూచనలకోసం వెయ్యి కళ్లతో ఎదురుచూస్తూ వుండాలి.

(*CWM* Vol. 12, p. 80; Vol. 8, pp. 402-05)

అనువాదం: కె. యజ్ఞన్న

నీలోని విభిన్న తత్త్వముల ఏకీకరణ

మానవుడు అనేక గుణముల సంపుటి. మూలతః మానవుడు దైవస్వరూపుడే. కాని ఈ దైవత్వము మనో, ప్రాణిక, దైహిక ముల వలన దిగజారిపోతుంది. వెర్రితలలు పెడుతుంది. కాని నిజానికి ఈ విభాగములన్నీ కూడ దైవాభివ్యక్తికి వాహికములై పారదర్శకం కూడా కావచ్చును. మనిషిలోని విభిన్నపోకడ లన్నిటిని పరిశుద్ధ మొనర్చి దైవోన్ముఖము ఎలా చేయాలో మనం తెలుసుకుందాము. — *సంపాదకుడు*

నీలోని విభిన్న లక్షణాలన్నిటిని ఐక్యపరచుటకు ఎప్పుడైనా ప్రయత్నించావా. నిన్ను నిశితంగా పరిశీలించినట్లయితే నువ్వు ఒక్కొక్కప్పుడు ఒక్కొక్క విధంగా ప్రవర్తిస్తావు. మరొకప్పుడు ఇంకొక రకంగా ప్రవర్తిస్తావు. ఒకసారి ఒక పని చేయాలనుకుంటావు. ఇంకోసారి ఆ పని కిష్టపడవు. దీనిని బట్టి నువ్వొక విచిత్రమైన వ్యక్తివని, నీకు తెలియకుండానే నీలో కొన్ని విపరీత బుద్ధులు దాగి వున్నాయని తెలుస్తుంది.

*

దీనికి మందు – మొదట నిన్ను గురించి, నీలోని విభిన్నభాగాలను గురించి, వాటి కార్యకలాపాలను గురించి తెలుసుకోవాలి. ఒకసారి కోపతాపాలు, ఒకసారి దయాదాక్షిణ్యాలు నీలోనే దాగి వున్న మూలమూలలనుండి బహిర్గతమై నీచేత చేష్టలు చేయిస్తూ వుంటాయి. వీటన్నిటిని గురించి నువ్వు స్పష్టంగా తెలుసుకోవా

లంటె చిత్తశుద్ధితో నిన్ను నీవు నిష్పక్షపాతంగా పరిశీలించుకోవ లసిందే. ఎందుకంటె మనిషి తప్పు చేసినప్పటికి తను చేసే పను లన్నిటిని సమర్ధించుకుంటాడు. అలా కాకుండా తనను తను ఎంతో న్యాయంగా, ఏమాత్రం పక్షపాతం లేకుండా పరిశీలించుకున్న ప్పుడుగాని తన తప్పులను తను గుర్తించుకొనలేడు. కాని నువ్వు నీ నిజస్వరూపమేమిటో తెలుసుకొని ఈ భూమ్మీద నీవు చేయ వలసిన కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించాలంటే నిన్ను నీవు చాల నిష్ఠగా పరీక్షించుకుంటూ నీలోని దుష్టత్వాన్ని, దుర్మార్గత్వాన్ని తిరస్క రించాలి. నీ సమస్తమైన వ్యక్తిత్వాన్ని నీ చైత్యకేంద్రము చుట్టూ ఏకాగ్రపరచాలి.

*

ప్రశ్న: మన ప్రకృతిని సమైక్యపరచి ఒకే భావంతో ప్రకాశిం చేటట్లు ఎలా చేయాలి?

నీ నిర్ణయాన్ని ఏమాత్రం సడలనివ్వకుండా అమలుపర చాలి. నీలో మొండిగా చెలరేగే చెడులక్షణాలను, అల్లరిపిల్లలని కోప్పడ్డట్టుగా కోప్పడి నోరు మూయించాలి. చాలా ఓర్పుతో అట్టి పోకడలను బాగుచేయాలి. "మీరు చేసేది తప్పు" అని వాటికి నచ్చచెప్పాలి.

నీ లోతులలో నీ చైత్యపురుషుడున్నాడు. అది నీలోని దైవాంశము. నీలోని విభిన్న ధోరణులు వ్యతిరేకమైన బుద్ధులన్ని ఈ దైవాంశముతో ఐక్యమవాలి. ఎప్పుడైతే నువ్వు నీ చైత్యపురు షుని ఎరిగి, దాని భక్తిని గురించి తెలుసుకుంటావో అప్పుడు నీ కష్టములు, సందేహాలు అన్ని మాయమయిపోతాయి. ఇది కొద్ది నెలలు కాని, మరికొంత కాలం కాని పట్టవచ్చు. కాని చివరకు విజయం నీదే. *ఒక్కసారి నువ్వు దైవాన్నెంచుకొని "నేను నీ వాడినే" అని విన్నవించుకొని ఆయన సరే అన్నప్పుడు ఇక ఈ ప్రపంచమంతా కూడ నీ కడ్డుపడలేదు.* ఎప్పుడైతే నీ కేంద్రసత్త సమర్పించుకున్నదో ఇక నీ ముఖ్యమైన అవరోధము తొలగిపో యినట్లే. నీ బాహ్యవ్యక్తి ఓ ఎద్దుమొద్దు స్వరూపము. అది ఎంత మందంగా వుంటుందంటె లోని దైవాన్ని గురించి దానికి తెలి

యనే తెలియదు. ఎప్పుడైతే నీ అంతర్జీవి "ఇదిగో నేనున్నాను, నీవాడినే" అని అన్నదో అప్పుడు నీ బహిరాంతరంగముల మధ్య ఒక వారధి ఏర్పడుతుంది. వాటి మధ్య సన్నిహిత సంబంధ మేర్పడి వాటి మధ్య గోడ పల్చబడి చివరికి ఆ రెండు కలిసి పోతాయి.

(*CWM* Vol. 4, p. 80; Vol. 12, p. 3; Vol. 3, p. 7)

అనువాదం: డా॥ ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

నీ చేతనని విశాలపరచుకోవడమెలా?

ఈ విశాల విశ్వంలో నువ్వెంత? సూర్యచంద్ర నక్షత్రాదులుండే ఆకాశంతో పోలిస్తే నువ్వెంత? నీ పరిమాణమెంత? నీకు దేనిని గురించైనా బాధకలిగినప్పుడు, అసంతృప్తి కలిగినప్పుడు నువ్వీ సంగతి గుర్తుంచుకోవాలి; సముద్రంతో తాదాత్మ్యము చెందాలి; అనంతకాలంలో నీ బ్రతుకు ఒక్క క్షణభంగురమే కదా అని తెలుసుకోవాలి. సముద్రంలో ఒక నీటిచుక్కకి ఇంకో నీటిచుక్కకి ఎలా అయితే భేదముండదో అలాగే వాస్తవదృష్టిలో నీకు మరో మనిషికి ఏమాత్రం తేడా లేదు. నిరంతరం ఈ భావంతో పెంపె సలారుతూ వుండు. అనంతమైన చైతన్యాన్ని ఆర్జించు.

– సంపాదకుడు

ఆకాశాన్ని, సముద్రాన్ని తలచుకో?

మానసికచైతన్యం విస్తృతం కావడానికి అనేక మార్గాలున్నాయి. అన్నిటికంటె సులభతమమైనది, అపరిమిత విస్తృతి కలిగిన దేదైతే వుందో దానితో నీవు తాదాత్మ్యం చెందడం. మాటవరసకి, నువ్వు అతిసంకుచితమైన, పరిమితమైన, మానసికస్థితిలో నత్తగుల్లలో నత్తలా పూర్తిగా ముడుచుకుపోయినప్పుడు, అపరిమితము, అనంతము, అతివిశాలమైనదేదో వొకదానిని గూర్చి ఆలోచించడం మొదలుపెడితే, ఉదా: అనంత

మహాసాగర జలాలు, అవి అన్ని దిశలా దూరదూరంగా అవతలి తీరం దృష్టి కందనంత దూరంగా వ్యాపించి, యెటువైపూ అంతూ, దరీ కానరాని ఆ జలాలలో కొట్టుకుపోతూ, దానిలో భాగంగా కాక పూర్తిగా కలిసిపోయి నువ్వే ఆ మహాసాగరంగా భావించడం, ఆ స్ఫురణ చాలా సులభం. ఈ స్ఫురణ ఆ విస్తృతిలో అతిస్వల్పమైనది.

మరొక పద్ధతి ఆకాశంవైపు దృష్టి సారించినప్పుడు నక్షత్రాలు, గ్రహాలు, వాటి మధ్య అంతరాలు మొదలైన బ్రహ్మాండ విశ్వాంతరాళంలో భూమి అతిసూక్ష్మబిందువు. దాని మీద వ్యక్తి మరీ సూక్ష్మబిందువు. అటువంటి బ్రహ్మాండ విశ్వాంతరాళంలో తేలియాడుతున్న అనుభూతితో, ఆ తాదాత్మ్యతతో నువ్వే ఆ విశ్వరూపుడివి, విశ్వాత్మవు అయిపోతావు. ఇటువంటి భావనలో కొందరు విజయవంతమౌతారు.

మనస్సును విశాలపరచుట

నీ అస్తిత్వాన్ని విస్మరించి, ఈ భూమి మీద సకల వస్తుజాలంతో తాదాత్మ్యం చెందడానికి ప్రయత్నించడం మరొక పద్ధతి. ఏదో చిన్న విషయంలో సంకుచిత దృష్టితో అభిప్రాయం వచ్చి, యితరులవల్ల నీవు నొచ్చుకున్నావనుకో. అప్పుడు విజ్ఞతతో వారి ఆలోచనాసరళిలోని విశిష్టతను గుర్తించి, వారి దృక్పథంతో నీ దృక్పథం కలిపి రెండింటి సమన్వయం సాధించడం ద్వారా విభిన్నదృక్పథాల, ఆలోచనావిధానాల సమన్వయం, ఐక్యత సాధించడం యింకా మంచిది. అయితే యిది సరియైన విచక్షణతో చెయ్యకపోతే అవతలివారి అవలక్షణాలన్నీ నీకు కూడా సంక్రమించే ప్రమాదమున్నది. దానివల్ల పరిస్థితి యింకా దిగజారే ప్రమాదం కూడా ఉంది. నిజం చెప్పాలంటే యిది డొంక తిరుగుడు పద్ధతి. దీనికంటె మొదట చెప్పిన పద్ధతులే సరైనవి, శ్రేష్ఠమైనవి. వాటివల్ల యెటువంటి హానీ వుండదు.

అనంతకాలం ముందర నువ్వు ఒక లెక్కా?

మానసిక చైతన్యవిస్తృతికి యెన్నో తేలికైన మార్గాలు నా పుస్తకాలలో వివరించాను. ఎప్పుడైనా

యిదంతా పరమబోరుగాను, విసుగ్గాను, చిరాగ్గాను అనిపించవచ్చు. అనంతకాలవాహినిలో, బ్రహ్మాండమయిన విశ్వంలో భూత, భవిష్యత్తుల మధ్యగల వర్తమానం ఒక్క క్షణం. సరిగ్గా చెప్పాలంటే రెప్పపాటుకాలం. దానిని నీవు గుర్తించే లోగానే గడిచిపోతుంది. అటువంటిది నీవు అంటే యింత బ్రహ్మాండ విశ్వవిరాడ్రూపంలో పరమాణువుకంటె చిన్నవాడివయిన నువ్వు మానసికంగా బాధ పడటమన్నది యెంత హాస్యాస్పదం?

నేనెంత మూర్ఖుణ్ణి?

ఒక వ్యక్తి జీవితంలో ఎప్పుడో ఒక సంఘటన జరిగినప్పుడు ఆ క్షణంలో అది తన కత్యంత ముఖ్యమయిన జీవితసమస్యగా భావించి ప్రవర్తిస్తాడు. కాని మరి పదేళ్లు గడిచిన తరువాత, దాదాపు దానిని పూర్తిగా మరచిపోయినా పోవచ్చు. అటువంటప్పుడు అది జ్ఞాపకం వస్తే నవ్వుకుంటాడు. దానినంత ముఖ్యమైనదానినిగా ఎలా అనుకున్నానా, అని తన తెలివితక్కువకి తనలో తానే ఆశ్చర్యపడతాడు. ఈ బ్రహ్మాండ విశ్వవిరాట్రూపంలో ఒక వ్యక్తి ఎన్నోవంతో, అనంతకాలవాహినిలో ఒక్క క్షణం కూడా అంతే. వ్యక్తి, వ్యక్తి జీవితం కూడా అంతే. ఇది సరిగ్గా భావించగలిగిన నాడు నీ వేదనంతా మటుమాయమౌతుంది. బాధ అంతా తుడిచిపెట్టుకుపోతుంది. ఎప్పుడైతే వ్యక్తి యీ మర్మాన్ని తెలుసుకుని ఏకాగ్రతతో ప్రయత్నిస్తాడో అప్పుడు అన్ని బంధాలనుంచి విముక్తుడై, పులు గడిగిన ముత్యంగా పరిశుద్ధుడవుతాడు. అప్పుడే అతడి అజ్ఞానం, అహంకారం పటాపంచలవుతాయి.

(*CWM* Vol. 6, pp. 344-46)

అనువాదం: నడిమింటి విజయలక్ష్మి

మనస్సులో స్థిరమైన శాంతిని నెలకొల్పటమెలా?

మనస్సులో చెలరేగే ఆలోచనా ప్రవాహాన్ని అరికట్టేందుకు ప్రయత్నించినప్పుడు నీకెంత కోపమొస్తుందో చెప్పలేము. దీనికి నివారణోపాయము లేదా? ఉన్నది. తప్పకుండా వున్నది. నిన్నె వ్వరైనా వేధిస్తున్నారనుకో, అప్పుడు వాళ్లని వినిపించుకోకుండా పో పొమ్మని తరిమికొట్టేసేయవు? ఈ ఆలోచనల విషయంలో కూడ అంతే. "శాంతి, శాంతి, శాంతి" అని నీ మనస్సంతా బహిరాంతరంగములతో సహా మారుమ్రోగేటట్లు అనుకోవాలి. పై స్తరములలో ఒకానొక ఉన్నతజ్ఞానము, ఒక వెలుగు, ఒక జ్యోతి ప్రకాశమానంగా వుంటాయి. నీ మనస్సు కలవరపడ్డప్పుడు ఏ మాత్రం చలించక ఆ జ్యోతిని నీలోకి ఆహ్వానించాలి.

– సంపాదకుడు

ప్రశ్న: మనశ్శాంతిని స్థిరంగా ఎలా నిలుపుకోగలం?

ఓం శాంతి శాంతి శాంతి

ముందు నాకిది కావాలి అనే గట్టి కోరిక ఉండాలి. తర్వాత పట్టువిడువని విక్రమార్కుడి ప్రయత్నం ఉండాలి. ఇదీ మెరుగైన పద్ధతి. ఇంకా ఇతర పద్ధతులూ లేకపోలేదు. ముందు కుదురుగా కూర్చో. ఆలోచనలకి స్వస్తి చెప్పు. శాంతి! శాంతి! అని శాంతి మంత్రాన్ని మననం చేసుకో. శాంతినే ప్రగాఢంగా ఆకాంక్షించు. అప్పుడు నిన్ను ఏదో స్పృశించి నీలో ప్రవర్తిస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది.

శాంతి శాంతి శాంతి అని నీలో నీవే నిశ్చలంగా అనుకో. ఆలోచనలను విస్మరించు. విషయాలను పట్టించుకోకు. నీకు చికాకు కలిగించే వ్యక్తిని వదుల్చుకోవాలనుకుంటే వాని నసలు పట్టించుకోవు సరికదా, వానికి నీ ముఖం కూడా చూపవు! అలాగే నీ ఆలోచనలతో కూడా! అసలవి నీలో లేనట్లే ప్రవర్తించాలి. వాటి ఊసే నీకు అక్కర్లేదు. శాంతి మంత్ర పునశ్చరణ

మాత్రం మానకూడదు. ఇలా కొద్ది నిముషాలు చేసి చూడు. మ
కొంతసేపు ఇలాగే ప్రయత్నించి చూడు. ఉదయం నిద్ర లేవగానే
రాత్రి పరుండపోయే ముందు చేయి. తిన్న తిండి సరిగా వం
పట్టకపోతే భోజనం చేసేముందు కాస్సేపు చెయ్యి. జీర్ణశక్తికి ఇ
ఎలా సహకరిస్తుందో నీకే తెలుస్తుంది. ఇలా కొనసాగిస్తూపోతు
ఉంటే నీవిక ప్రయత్నపూర్వకంగా కూర్చొనక్కరనే లేదు.
పని చేస్తున్నా, ఏమి మాట్లాడుతూ ఉన్నా అంతా ఎడతెగని ప్రశా
తతే నిన్ను ఆవహించికొని ఉంటుంది; కొన్నేళ్లకి పరిపూర్ణమై
ప్రశాంతత నీకు సిద్ధిస్తుంది.

కాని మొదట కొద్దిపాటి సమయంలో ఇది తేలికే. జటి
మైన పరిస్థితిలో శ్రమపడాలి. శ్రమపడే సందర్భంలో ప్రశాంత
నిలుపుకోవటం కష్టం. కాని ఇక్కడ కూడా తేలికగానే ప్రశాం
తని సాధించవచ్చు. విషయాలని తేలికగా స్వీకరించాలి. పిలుస్తే
పలికే, ఒక మంచిస్నేహితుడిని పిలిచినట్లు, మైత్రీమధురంగా
'శాంతీ! శాంతీ!' అని పిలు. ప్రశాంతత నీ ముంగిట వచ్చి వా
తుంది!

ప్రశ్న: నాకు మరింతగా ప్రశాంతతను ప్రసాదించవా?

నీకు చికాకు కలిగినప్పుడు నన్ను తలుచుకుంటూ ని
బ్దంగా హృదయాంతరంగంలోనికి శాంతిని ఆవాహనం చేసుక
దానిని స్థిరపరుచుకో. ఫలితం నీకు సమ్మోదకరంగానే ఉంటుం

ప్రశ్న: మానసిక ప్రతిబంధకాలనుంచి విముక్తి పొందటాని ఏమి చేయాలి?

శ్రద్ధగా మనసుని ప్రశాంతంగా నిశ్శబ్దంగా ఉంచటం నేరు
కోవాలి. మనసుని నిశ్శబ్దంగా ఉంచటం అంత తేలిక కాద
భౌతికమనస్సు నిర్విరామంగా, గొడవగానే ఉంటుంది. మన
నంటి ఉన్న విషయాల ఆవృతిని ఆపుచేయగలిగే స్విచ్ లేకపో
అంతులేకుండా అవి అలా పరిభ్రమిస్తూనే ఉంటాయి. నీ చైతన
స్తరాన్ని సామాన్య మానసికస్థాయినుంచి ఉన్నతస్థాయికి ఎదగ
యాలి. *నిశ్శబ్దపరచే దివ్యకాంతికి మనసు తెరచుకునేలా చేయా*
ఇలా సాధించిన మానసిక నిశ్చలత స్థిరంగా ఉంటుంది.

నిశ్శబ్దభూమిక నొక్కసారి నీవందుకోగలిగావో నీకిక తిరుగుండదు; బాహ్యామనసు ఎల్లప్పుడూ నిశ్చలంగానే ఉంటుంది. కావలసినదల్లా, ఉన్నత దివ్యకాంతి కొరకు ప్రగాఢమైన ఆకాంక్ష!

When you are caught in a difficulty, try this method: instead of becoming agitated, turning over all the ideas and actively seeking solutions, of worrying, fretting, running here and there inside your head – I don't mean externally, for externally you probably have enough common sense not to do that! but inside, in your head – *remain quiet*. And according to your nature, with ardour or peace, with intensity or widening or with all these together, implore the Light and wait for it to come.

(*CWM* Vol. 6, pp. 313-14; Vol. 16, p. 150; Vol. 4, p. 182; Vol. 9, pp. 423-24)

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

'ఆంతరంగిక శాంతి' అభ్యసించటం ఎలా?

మీలో చాలామంది మీ ఉనికికి ఉపరితలంపై జీవిస్తూంటారు
బాహ్యాప్రభావాల స్పర్శకు గురి అవుతుంటారు.
రమారమి మీరు 'బాహ్యం' లో జీవిస్తుంటారు.
అంటే, మీ శరీరానికి ఆవల జీవిస్తుంటారు.
మరల అటువంటి బాహ్యాజీవనులను కలిసినపుడు కలవరపడ తారు. ఘర్షణ చెందుతారు.
మీరు మీ అంతరంగంలోకి వెనుకంజ వేయటంలో అలవాటు పడకపోవడంవలననే అలా జరుగుతుంది.
మీరెల్లప్పుడూ మీ ఆత్మలోనికి వెనుకంజ వెయ్యాలి.
అందలి గహనమైన లోతులను తాకాలని గ్రహించాలి.
అలా లోనికి అడుగిడారో అది మీకు క్షేమకరం.
బాహ్యాప్రపంచంలో తిరిగే పైపై శక్తులకు మీరు అమ్ముడుపోరాదు.

మీరేమైనా చేద్దామనే ఉరుకులో ఉన్నా సరే, ఒకింత లోపలికి వెళ్లండి.

ఆశ్చర్యం! మీకే తెలుస్తుంది మీరెంత తొందరగా గొప్పగా విజయలక్ష్మిని చేపట్టగలరో! మీకెంత వేగిరంగా పని నెరవేరుతుందో!

ఎవ్వరైనా మీపై విరుచుకుపడ్డారనుకోండి. వారి వా (వే) డి ప్రకంపనాల్లో మీరు యిరుక్కోకండి; కాని ఒకింత వెనుకంజ వెయ్యండి.

ఆగండి. మిన్నకుండండి.

ఫలితం – ఏమీ స్పందించకపోవటం వలన, చలించకపోవటం వలన వారి కోపం 'హుష్ కాకి' అయిపోతుంది.

నిరంతరం మీలో ఆంతరంగిక ప్రశాంతతను నిలదొక్కుకోండి.

మీకొచ్చే ఆవేశానికి అడ్డుకట్ట వెయ్యండి.

అంతరంగ సంప్రదింపు లేకుండా, ఎన్నడూ ఏ నిర్ణయమూ తీసుకోకండి. అనవసరంగా పెదవి విప్పకండి.

పునరాలోచన లేకుండా ఏ చర్యకూ పూనుకోకండి

ఈ లౌకికప్రపంచానికి సంబంధించిన ప్రతిదీ అశాశ్వతమూ, అస్థిరమూను.

కాబట్టి దాన్ని గూర్చి కలవరపాటు చెందటం మూర్ఖత్వం.

ఏదైతే చిరంతనమో, శాశ్వతమో, అమృతమో, అనంతమో – దాన్ని మనం నిజానికి పొందాలనుకోవాలి; జయించాలి; పదిలపఱచుకోవాలి.

అదేంటో తెలుసా! – దివ్యజ్యోతి; దివ్యప్రేమ; దివ్యజీవనం

అదే పరమోత్కృష్టమైన ప్రశాంతి; పరిపూర్ణానందం.

ఈ విశ్వంభరపై సర్వసత్తాధిపత్యంగల మకుటాయమానమైన సంపూర్ణ సాక్షాత్కారం!

విషయ సంబంధాలను మీరు పసికట్టినప్పుడు, మీకేం జరిగినా ఒకింత అంతరంగికమవండి.

పరికించండి; మౌనం వహించండి, దివ్యశక్తిని మొరపెట్టుకోండి, జవాబుకోసం నిరీక్షించండి.

అప్పుడే మీకు స్ఫురిస్తుంది – కచ్చితంగా ఏం చెయ్యాలో....
కాబట్టి గుర్తుంచుకోండి; మీలో ఆంతరంగిక ప్రశాంతత లేనంత వఱకూ మీకు జవాబు దొరకటం 'నేతి బీరకాయే'!
ఆంతరంగిక ప్రశాంతత కోసం అభ్యసించండి.
చిన్నగానైనా కనీసం అందుకోసం శ్రీకారం చుట్టండి.
అది అసంకల్పితంగా మీదైనంతవఱకూ నిరంతరాయంగా మీరు దాని నపేక్షించాల్సిందే!

*

ఒకసారి యీ సుడిగుండాల నుండి విడివడి, ప్రశాంత వాతావరణం లోనికి వెనుకంజ వేసారో, అప్పుడు మీ కవగతమౌతుంది – వారెంత భ్రమలో జీవిస్తున్నారో!
అప్పుడు మీకు మానవాళి ఎట్లా అగుపిస్తారో తెల్సా –
దూచుకుపోతున్న అంధప్రాణికోటిలా!
అవేం చేస్తున్నాయో, ఎందుకు చేస్తున్నాయో తెలియని ఏ లక్ష్యమూ లేని ప్రాణికోటిలా!
రాపులాట, తోపులాటలతో గిరికీలు కొట్టున్నట్టుగా!
దీన్నే వారు కార్యము, జీవితం అంటూ పొరబడుతున్నారు!
కాని అదంతా శూన్యం! ఒట్టి కలకలం.
ప్రయోజనమూ కాదు – నిజ జీవితమూ కానేరదు.
ఉపయుక్తంగా పదినిమిషాలు ప్రసంగించాలంటే, మీరు పది రోజులపాటు మౌనం పాటించాలని నేనొకప్పుడు నుడివాను.
దానికి జోడిస్తూ, మీరు ఒక పూర్తి దినం పనిచెయ్యాలంటే ఉపయుక్తంగా, దానికి మీరు ఓ ఏడాదిపాటు మౌనం పాటించాలి!
అలానని, బాహ్యజీవితానికి కావలసిన సామాన్యచర్యలపట్ల కాదు.
మరి, విశ్వశ్రేయస్సుకు సంబంధించిన చర్యలు చేపట్టే విషయంలో మాత్రమే!
నేనంటున్న 'మౌనం' యిక్కడ ఏమిటంటే – ఆంతరంగికప్రశాంతత!
తమ సొంత కదలికల రూపంలో, శబ్దంతో, అంధంగా, బధిరంగా క్రమంగా బాహ్యకర్మల్లో తాదాత్మ్యం చెందేవారి గూర్చి నేను మాట్లాడలేదు.

మీ కర్మకు ఎడంగా వెనుకంజలో నించోండి.
ఈ క్షణిక కదలికల కతీతంగా ఎదగండి.
నిశ్రేయసానంద సామ్రాజ్యంలో ప్రవేశించండి.
అప్పుడే మీకు నిజమైన కర్మస్వరూపం అవగతమౌతుంది.

*

ప్రతి దృక్పథంలో, అంటే ఆధ్యాత్మిక దృష్టికోణంలోంచే కాకుండా, నిజజీవితంలో కొన్ని నిమిషాలుపాటు మౌనం పాటించడం రోజుకు రెండుసార్లైనా అలవఱచుకోవడం ఎల్లప్పుడూ మంచిదే. కాని అది నిజమైన మౌనం కావాలి. అంటే కేవలం మాట్లాడకుండా ఉండి పోవటం కాదు, అంతరంగిక మౌనం.

(CWM Vol. 3, pp. 160, 67-68, 196)

అనువాదం: 'సాహితి కౌముది' పి. మోహన్

ఏకాగ్రత

ద్రోణాచార్యులు వారి శిష్యులకు ఒక పరీక్ష పెట్టారు. ఒక పక్షి కన్నును బాణంతో కొట్టాలి. "నీకేం కనపడుతోంది" అని ఒక్కొక్కరిని అడిగారు. పక్షి కన్ను కనపడుతోందని ఒకరు "ఇంకేం కనపడుతోంది" అనగా పక్షి రెక్కలు, ఆకులు, కొమ్మలు కనపడుతున్నాయని చెప్పారు. కాని అర్జునుడు మట్టుకు తనకు కన్ను ఒక్కటే కనపడుతోందని, ఇంకేమి కనపడుటలేదని చెప్పాడు. ఏకాగ్రత అంటే అది. కాని సాధారణంగా అదే సమయంలో ఏవేవో కోరికలు చెలరేగి మనస్సును అటుఇటు పీకుతూ వుంటాయి కదా! కాబట్టి నీ బుద్ధి వృత్తులన్నిటిని, మేధాశక్తి నంతటిని ఒకే విషయంమీద కేంద్రీకరించినప్పుడుగాని నీకు ఫలితం దక్కదు. శరీరవిన్యాసాలకుకూడ ఇదే మంత్రం పనిచేస్తుంది.

— సంపాదకుడు

నువ్వు జీవితంలో ఏది సాధించాలనుకున్నా ధ్యానమంతా దాని మీదనే నిలపాలి. అంతేగాని వెయ్యిరకాల ఆలోచనలు నీలో కదులుతూండగా ఒక పని చేయాలంటే నువ్వు దానిని ఎలా చేయగలుగుతావు? అలా కాకుండా నీ మేధాశక్తినంతా ఒకే పనిమీద కేంద్రీకరించినట్లయితే ఎంత కష్టమైన కార్యమునైనా చక్కగా చేయగలవు. మామూలుగా చేసే శారీరక పనులే కానివ్వండి. కష్టమైన ఆధ్యాత్మిక విజయాలే కానివ్వండి. నిశితమైన ఏకాగ్రతతో ఎంతటి క్లిష్టమైన కార్యమునైనా నిర్వర్తించవచ్చును. కాబట్టి నువ్వే పనిచేసినా దాని మీదనే ధ్యానమంతా నిలపటం నేర్చుకోవాలి.

*

నువ్వే పనిచేస్తున్నప్పటికి నీ మనస్సునెప్పుడు పరిపరివిధాల పరిగెత్తకుండా స్థిమితంగా వుంచాలి. ఇంకా చెప్పాలంటే నీ ఇచ్ఛాశక్తినంతను, నీ ఆకాంక్షనంతను, నీ ఆశయాన్నంతను ఒకే ఒక లక్ష్యం మీద నిలపాలి, అంతే.

*

ఒక పాఠం నేర్చుకోవాలన్నా, చిక్కుముడిని విడదీయాలన్నా నీ దృష్టినంతా దాని మీదనే నిలపాలి. అనగా ఇది కేవలం నీ తెలివితేటలకు సంబంధించిన విషయం. అయితే శారీరక విషయాలకి కూడ ఈ మంత్రమే వర్తిస్తుంది. ఉదా: బలహీనమైన నరాలని అదుపులో పెట్టాలంటే దాని మీదనే ధ్యానాన్ని నిలిపినట్లయితే వెంటనే ఫలితం దక్కుతుంది. ఈ విధంగా చేయాలంటే నువ్వు నీలోని శక్తులను నియంత్రించటం నేర్చుకోవాలి.

బాహ్యశక్తులు బయటినుంచి నీలోకి ప్రవేశించటాన్ని గురించి వాటిని ఖర్చు చేయటాన్ని గురించి నువ్వు నేర్చుకోవాలి.

మనుషులకి వాళ్ల శక్తిని ఖర్చుచేయటం, విచ్చలవిడిగా వృథాచేయటం బాగా తెలుసు. నిజానికి మనం శక్తిని వెలుపల నుండి గ్రహిస్తాము. ఖర్చుపెడతాము. చిన్నపిల్లలు అమాయకంగా వుంటారు కదా, అందుకని ఈ శక్తిని గురించిన లెక్కలన్ని వాళ్లకి తెలియవు. ఆటపాటలలో శక్తిని ఖర్చు పెట్టనూ పెడతారు, ఆ శక్తిని మళ్లీ గ్రహించగలుగుతారు. కాని పెద్దవాళ్ల విషయం వేరు.

వాళ్లు లోభులు, శక్తిని పేరపెట్టుకుంటారేగాని, ఖర్చు చేసేందుకు వెనకాడుతారు. తత్కారణంగా ఆ శక్తి వాళ్లలో శిథిలమైపోవల సిందే.

ఇదొక విద్య – బయటనుంచి శక్తిని గ్రహించటం, అది నీ లోకి ప్రసారమై తిరిగి క్రియాశీలమవటం – దీన్ని గురించి ఎంత మందికి తెలుసు? నూటికి తొంభైమందికి తెలియనే తెలియదు. వాళ్లల్లోకి ఒక ప్రయోజనార్థమై శక్తి దిగినప్పుడు వాళ్లు అనుకున్న ప్రయోజనానికి కాకుండా ఇష్టమొచ్చినట్లుగా అరిచి, గంతులువేసి ఆ శక్తినంతా వృథా చేస్తారు. అలా కాకుండా ఆ శక్తినంతా లక్ష్యం మీదనే కేంద్రీకరిస్తే ఎంత బాగుంటుంది?

'నేను ఒట్టి అర్భకుడిని, నాకేం చేతకాదు' అని ఎవ్వరైనా అనుకున్నట్లయితే అది చాల పొరపాటు. పరి పరివిధాల పరిగెత్తే మనస్సును ఎవ్వరైనా తగిన ప్రయత్నము చేసి ఏకాగ్రపరచి అను కున్న లక్ష్యాన్ని సాధించగలరు. ఇది నిజం.

*

నువ్వేదైనా ఓ కష్టమైన పని చేయాలనుకో. అదే పనిగా నీ దృష్టి నంతా దాని మీదనే కేంద్రీకరించు. అవసరమైనంత దీర్ఘకాలం అలా ధ్యానించినట్లయితే నీలో ఓ గవాక్షం తెరుచుకుంటుంది. లోతైన జ్ఞానం, మిరుమిట్లుగొలిపే వెలుగు, నీవు ఓ నూతనాను భూతిని పొందుతావు. ఆ ద్వారానికి అవతలివైపుకి వెళ్లిపోతావు. అదొక దర్శనమే!

*

ప్రశ్న: చిత్తశుద్ధితో నా మనస్సు నంతటిని శ్రీఅరవిందులకు అర్పించుకోవాలని వున్నది. కాని ఎలా చేయాలో తెలియదు. దయ చేసి సెలవివ్వండి.

ప్రతిరోజు ఒక సమయాన్ని పెట్టుకొని శ్రీఅరవిందుల పుస్త కాన్ని ఒకదాన్ని తీసుకొని దాంట్లో కొన్ని వాక్యాలు చదువు. మౌనంవహించి ఆ వాక్యాలలోని లోతైన జ్ఞానము ఆవిష్కారమ య్యేంతవరకు వేచివుండు.

*

ఒక విద్యార్థి వేసిన ప్రశ్న: ఒక కష్టమైన లెక్కను చేసేటప్పుడు ఒక్కొక్కసారి జవాబు వెంటనే వస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి చాలా సేపు పడుతుంది.

అవును నిజమే. అది నీ ఏకాగ్రత మీద ఆధారపడి వుంటుంది. నిన్ను నీవు జాగ్రత్తగా పరిశీలించుకున్నట్లయితే దీనికి కారణం తెలిసిపోతుంది. మనస్సు నిర్మలంగా లేకుండా పొగ మంచు కమ్మేసి స్వప్నమువలె మబ్బు మబ్బుగా వుంటుందనుకో – నువ్వందులో వెతుక్కుంటూపోతే, ఏం కనపడుతుంది. ఒక గది నిండా దూది ఎగురుతూ వుంటే, ఆ గదిలో నీకేమైనా కనపడు తుందా. నువ్వెంత ప్రయత్నించినా ఏం లాభముంటుంది?

ఏకాగ్రత (concentration) అనగా ఈ మబ్బు తెరను తొల గించటమే. నీ బుద్ధి వృత్తులన్నిటిని ఒకే విషయంమీద కేంద్రీక రించాలి. నీ మనస్సుతో పోరాడవద్దు. నీ సమస్య ఒక్కటే కంటికి కనపడాలి. కేవలం దాని ఉపరితలమే కాకుండా, దాని లోతుపా తులను కూడా చూడాలి. ఈ విధంగా నీ దృష్టినంతటిని, బుద్ధి నంతటిని ఒక గండశిలలో రంధ్రము చేసి, దాని రహస్యాలను కనుక్కునేటంత గాఢంగా ఏకాగ్రపరచాలి. నీకు వెంటనే జవాబు వస్తుంది. ఇదొక్కటే పద్ధతి, ఏకైక మార్గము. ఒకవేళ అటులకాక, అలా చేద్దాం, ఇలా చేద్దాం అని తటపటాయించావో నీ తల ఎంత బద్దలుకొట్టుకున్నా లాభం లేదు. నీ బుద్ధినంతా, యావచ్ఛక్తిని ఉపయోగించి మాటలను ఛేదించి వాటి వెనుకనున్న భావాన్ని ఆవిష్కరించాలి.

(CWM Vol. 9, p. 360; Vol. 16, p. 180; Vol. 4, pp. 4-5; Vol. 12, p. 400; Vol. 9, p. 383; Vol. 4, pp. 8-9; Vol. 5, p. 400; Vol. 12, pp. 207-08; Vol. 5, p. 126)

అనువాదం: డా॥ ఆర్.ఎల్.ఎన్ శాస్త్రి

మన తీర్మానాలను శ్రద్ధగా పాటించటమెలా?

నీ మనస్సును దాటి, సాధారణ ప్రకృతిని జయించి అంతకంటె అతీతమైన మరో ఉన్నతస్థాయిని పొంది దాని ననుభవించు టయే యోగము. కాని అది అంత తేలికగా జరిగే విషయము కాదు. నువ్వు సదుద్దేశంతోనే గట్టి తీర్మానం చేసుకుంటావు. కాని మరుక్షణమే అది విఫలమైపోతుంది. ఎందుకని? నీ మనస్సుకు అట్టి శక్తి లేదు గనుక. అది ఇంద్రియాలను నియమించలేదు. ప్రకృతిని శాసించలేదు. నువ్వు, నీ మనస్సుతో యోగం చెయ్యలేవు. ఎట్టి ప్రయోజనమును సాధించలేవు. నీ హృదయ గుహలో నివసించే ఆత్మచేతనకే అట్టి సామర్థ్యమున్నది. అది శక్తిమంతము, కార్యశీలి. మనస్సుకంటె భిన్నము. సంకల్పవికల్పముల కతీతము. నీ తీర్మానములను ఏమాత్రం పొర్లుపోకుండా అమలుచేయగల దిట్ట. — *సంపాదకుడు*

ప్రశ్న: శ్రీమాతా మా తీర్మానాలను పొర్లుపోకుండా ఆచరించాలంటే ఏం చేయాలి?

పొర్లుపోకుండా ఆచరించాలని కోరుకోవటమే (నవ్వు). నేనూరికే నవ్వులాటకు అంటున్నానని అనుకుంటున్నావేమో, అదేం కాదు. ఇది పచ్చి నిజం. ముందర ఎంత నిజాయితీగా అనుకున్నా సరే, ఎక్కడో ఒక లోపం వుంటుంది. నిన్ను నీవు చిత్తశుద్ధితో పరిశీలించుకున్నట్లయితే నీలో కొన్ని విషయాలు దాగివున్నట్లు తెలుసుకుంటావు. అంటే నువ్వు చేసుకున్న తీర్మానానికి ఒప్పుకోని విభాగము ఒకటి వున్నది. ఎప్పుడు అవకాశం దొరుకుతుందా అని ఎదురుచూస్తూ వుంటుంది. సందు దొరకగానే 'అహాహా' అంటూ నిన్ను ధిక్కరించేసి బయటపడుతుంది. దీనికి చిత్తశుద్ధి ఒక్కటే మందు. అదృశ్యంగా ఏ మూలో నక్కివుండి నువ్వు ఏమరుపాటుగా వున్న సమయంలో బయటకు వచ్చేసిన దొంగని వెతికి పట్టుకోవలసిందే!

నువ్వు నిజంగా ఏదైనా చేయాలని గట్టిగా నిర్ధారించుకు న్నట్లయితే ప్రపంచకంలో ఎవ్వరు నిన్ను ఆపలేరు. కాని అంత గట్టిగా నిర్ధారించుకునే శక్తి ఎవరికి వుండదనే చెప్పాలి. సాధారణంగా నీ మనస్సులో భిన్నస్వరాలుంటాయి. ఒకవేళ ఆ భిన్న స్వరాలే కనక లేనట్లయితే ప్రపంచకంలో ఎవరు కూడ నీ నిర్ణయాన్ని మార్చలేరు.

'కాని అంత ఖచ్చితంగా నిర్ధారించుకునే శక్తి ఎవరికైనా వుంటుందా' అనేదే ప్రశ్న: కొంత వెనకాడే స్వభావం ప్రతివారిలోను వుంటుంది. ఉదా: "ఇలా చేస్తే బాగుంటుంది.... అలా చేస్తే ఇంకా బాగుంటుంది..... ఇలా ఎందుకు చేయకూడదు". కాని ఈ విధమైన తటపటాయింపు నీ ఆత్మవాక్కు కాదు. కానే కాదు. నీ మనస్సులో ఒక మూల ఎక్కడో దాక్కొని "అలా ఎందుకు చేయాలి. నాకిది ఇష్టం లేదు. దీనికి వ్యతిరేకమే చేస్తాను" అని అంటుంది. ఇదీ వరస, నువ్వు అనుకున్న ముఖ్యమైన పని తప్ప మిగతా పనులు చేసేందుకు అనేకమైన కారణాలు పొడచూపుతూ వుంటాయి.

But if one *wills*, if one really *knows* that *this* is the thing, and truly wants this, and if one is *oneself* entirely concentrated in the will, I say that there is *nothing* in the world that can prevent one from doing it, from doing it or being obliged to do it. It depends on what it is.

One wants, Yes, one wants, like this (*gestures*). One wants: "Yes, yes, it would be better if it were like that. Yes, it would be finer also, more elegant."... But, eh, eh, after all one is a weak creature, isn't that so? And then one can always put the blame upon something else: "It is the influence coming from outside, it is all kinds of circumstances."

The breath has passed, you see. You don't know... something.... a moment of unconsciousness... "Oh, I was not

conscious." You are not conscious because you do not accept... And all this because one doesn't know how to will.

సమైక్య పరచుకొనుట

సంకల్పం అనేది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. నిజమైన సంకల్పం కోసం నిన్ను నీవు పూర్తిగా సమైక్యపరచుకోవాలి. నిజానికి వ్యక్తిగా ఉండాలంటే ముందు తనను తాను సమైక్యపరచుకోవాలి. శుద్ధ వ్యతిరేక ధోరణులకు ఆకర్షింపబడుతూ. తనను తాను తెలుసుకోకుండానే వ్యక్తి మూడొంతులు జీవితాన్ని గడిపేస్తాడు. మరి అలా ఎందుకు చేస్తాడు? అతడు బాహ్యాప్రభావాల పుట్ట. అంతేకాదు అతని నడవడి, శక్తులు, చర్యలు, ప్రతిచర్యలు ఏవియు అతని స్వంతములు కావు. కాబట్టి విడిగా వ్యక్తి లేడు. తనకు ఆత్మబలం వుందని, సంకల్పబలం వుందని తెలుసుకోవడం ప్రారంభించినప్పుడు వ్యక్తిగా కావడం ప్రారంభమౌతుంది. అయితే అతడు సమైక్యంగా మమైక్యం చెందనిదే అతనికి ఆత్మబలం సిద్ధించదు.

నీ యిచ్ఛయే జరుగుగాక

ఆత్మబలం సిద్ధించిందా, ఇక అప్పుడు "నీకు కావలసినదే నాకు కావాలి" అని దైవంతో అనగలవు. అంతకుముందు మాత్రం అలా అనలేవు. ఎందుకంటె – దైవం వాంఛించేది నువ్వు వాంఛించాలంటే – నీకు ఆత్మబలం – సంకల్పం వుండాలి. అవి లేకపోతే నువ్వు దేన్నీ సంకల్పించలేవు. సంకల్పం రావాలంటే – ముందు దాన్ని ఇష్టపడాలి. దాన్ని మరీ ఎక్కువగా ఇష్టపడాలి. దైవం ఏమి చేయాలని వాంఛిస్తున్నాడో దానిపై నీకు ఎక్కువ మక్కువ ఉండాలి. దేవునికి సమర్పించి ఆయనకు అంకితం చేసే ఆత్మబలం నీకు లేదు.

Something like that, gelatinous, like jelly-fish... there... a mass of good wills – and I am considering the better side of things and forgetting the bad wills – a mass of good wills, half-conscious and fluctuating....

Ah, that's all, my children. That's enough for today. There we are.

Only, put this into practice; just a little of what I have said, not all, eh, just a very little.

*

Will: power of consciousness turned towards effectuation.

*

ప్రస్తుతం నీ ప్రకృతిలో లేని కొంగ్రొత్త లక్షణాలను ఆర్జించుకోవాలన్నా, నీకింతవరకు తెలియని క్రొత్తవిషయాలని గురించి తెలుసుకోవాలన్నా, నువ్వింత వరకు చేయలేని క్రొత్తపనులను చేయాలన్నా నీలో ఆకాంక్ష నిరంతరం జ్వలిస్తూ వుండాలి.

నీలో కోరికలు పూర్తిగా నశించినప్పుడుగాని నువ్వు శాంతి, వెలుగు సీమలలో ముందుగు సాగిపోలేవు.

*

వంద తీర్మానాలు వృథాగా చేసే బదులు చిత్తశుద్ధితో గట్టిగా ఒక్కదాన్నైనా ఆచరణలో పెడితే అదే పదివేలు.

(CWM Vol. 6, pp. 346-48; Vol. 14, p. 167; Vol. 16, p. 274)

అనువాదం: ఆర్.ఎల్.ఎన్.శాస్త్రి, పున్నమరాజు నాగేశ్వరరావు

నువ్వు నీ సమస్యల కతీతమైన ఓ క్రొత్త జీవితాన్ని మొదలు పెట్టాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా! దానికి జవాబు నీ అంతరంగంలోనే దొరుకుతుంది. దాన్ని నువ్వు బుద్ధిపూర్వకంగా కోరుకోవాలి. ఆకాంక్షించాలి. దానికోసం తపించాలి. అప్పుడు నీలో ఇప్పటివరకు మూతపడివున్న ఒక తలుపు తెరుచుకుంటుంది. అందులోనుంచి ఒక చైతన్యజ్యోతి బహిర్గతమై నీ జీవితముయొక్క స్వరూపమునే పూర్తిగా మార్చివేస్తుంది. నీ ప్రశ్నలన్నిటికి జవాబిస్తుంది. నీ సమస్యల్నిటిని పరిష్కరిస్తుంది. నువ్వు కోరుకున్న ఆదర్శజీవితమునకు, సత్యమునకు దారి చూపిస్తుంది, నీకు నిరంతరానందమును, శక్తిని, నూతన జీవితాన్ని ప్రసాదించి నిన్ను పూర్తిగా సంతృప్తి పరుస్తుంది.

— శ్రీమాత

ఉద్రేకాలను నిగ్రహించటమెలా?

మనకున్న గట్టి ఆయుధము ఈ మనస్సే. దాని సహాయంతో గొప్ప గొప్ప ప్రణాళికలను తయారుచేయవచ్చు. ప్రయత్నించి వాటిని సాధించనూవచ్చు. కానీ ఒక విషయంలో మట్టుకు అది అశక్తురాలు. ఉద్రేకాలను, ముఖ్యంగా క్రిందిస్తరములలోనుంచి ఎగసివచ్చే ప్రలోభాలను నిగ్రహించలేదు. వాటి ముందర కుప్ప కూలిపోతుంది. తన బలమంతా ఏమవుతుందో తెలియదు! కావాలంటే వీటిని మనం నిగ్రహించగలము. ఏదైన అధమ ఉద్రేకము (వ్యసనం లాంటిది) నీ మీదికి దండెత్తివచ్చినప్పుడు నువ్వు దానిని నిర్దాక్షిణ్యంగా నిరాకరించాలి. ఈ విధంగా కొన్ని మాట్లు జరిగిన తర్వాత నీ మీద వాటి ప్రభావము క్షీణించి పోతుంది. ఇక నువ్వు వాటివలన చలించిపోవు.

— సంపాదకుడు

మనస్సుకు నిరోధించే శక్తి లేదు

ఉద్రేకాలను నిగ్రహించే శక్తి మనస్సుకు వుండనే వుండదు. ఎందుకంటె మనస్సుకు కుతూహాలం చాలా ఎక్కువ. ఏ విషయాన్నైనా అన్నివైపులనుంచి పరిశీలించే స్వభావం దానిది. అందుకని ఎవరైనా నిన్ను 'ఈ పని చేయకూడదు' అని శాసిస్తే "చేస్తే ఏమౌతుంది? ఎందుకు చేయకూడదు....." అని నీలో నువ్వే వాదించుకుంటూ వుంటావు.

ఈ సందర్భంలో నేను చెప్పినట్లు[2] ఎంతో ప్రశంసనీయములైన వాదనలలోను, వాటిని సమర్థించడంలోను మనస్సు గట్టి దిట్ట.

---

[2] సాధారణంగా యీ భౌతిక మనసు అనేది నిమ్నతరప్రాణిక చేతనతోనూ, దానికదలికలతోనూ ఒక విధమైన బంధుత్వాన్ని ఏర్పరుచుకుంటుంది. ఆ నిమ్నప్రాణికము వాస్తవానికి కోర్కెలను, ఉద్రేకములను ఎప్పుడైతే అభివ్యక్తపరుస్తుంటుందో, అప్పుడీ భౌతికమనసు దానికి సహాయము నందించడానికి ముందుకు వస్తుంటుంది. ఈ కామనలన్నీ ఎంతో యుక్తమైనవే అన్న అర్థం వచ్చేటట్లుగా, సహేతుకంగా వాటిని సమర్థిస్తూ, ఆదరిస్తుంది.

చైత్యపురుషునికే అట్టి సామర్థ్యమున్నది

కేవలం చైత్యసత్తకు మాత్రమే యీ విషయంలో ఏదయినా చెయ్య గల శక్తి వుంది. నీ మనసు చైత్య సత్తతో సంపర్కం స్థాపించుకొనగలిగితే, చైత్యసత్త ప్రభావమును కనక అందుకొనగలిగితే, అప్పుడు కావలసినంత దృఢత్వాన్ని సంఘటితపరచుకుంటుంది. అప్పుడు ఏది సత్యమైనదో, ఏది మిథ్యయో తెలుసుకొనగలుగుతుంది. మరియు సత్యవిషయములను తెలుసుకున్న తర్వాత అప్పుడు తప్పక అది నిమ్నశక్తులతో యుద్ధం చేసి విజయం సాధిస్తుంది. కానీ దానికి ఒకే ఒక నిబంధన, దానికి చైత్యసత్తతో సంపర్కం స్థాపించుకొనడం తప్పనిసరి.

వ్యక్తి తనను తాను సమర్థించుకొనుట

ఎంత చక్కని సిద్ధాంతాలనయినా, మానసికస్థాయిలో ఎన్నో విషయాలు తెలిసినా, మరియు, ప్రశంసనీయమైన నీతిసూత్రాలను ఒడిసిపట్టుకున్నా, అవి ఒక కోరికను, లేక ఉద్రిక్తతను ప్రతిరోధించ లేవు. ఒక్కొక్కసారి నీవు దృఢసంకల్పం కలిగి వుంటావు. ఈ విషయం ఇలాగే వుంటుంది అనే నిర్ణయానికి వచ్చేస్తావు. అది ఇక నీవు చెయ్యను అని స్థిరీకరించుకుంటావు. కానీ అది ఎలా హఠాత్తుగా (ఎలా, ఎందుకు, ఏమి జరిగింది, ఏమీ నీవు తెలుసుకోలేవు) నిజానికి యీ విషయంలో ముందుగా నీవేమీ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు నీ కనిపించదు. ఆ తరువాత నీ లోలోపలినుండి ఆ పనిని చెయ్యడం కోసం వెంటనే ఒక అద్భుతమైన కారణం చూడగలుగుతావు. "మంచిది. ఇప్పుడు నేనీ పనిని యీ ఒక్కసారే చేస్తాను. అయితే, యీ పని చాలా చెడ్డది అని నేను నమ్ముతాను. ఇక ఎప్పుడూ చెయ్యను. ఇదే చివరిసారి" ఎల్లప్పుడూ యీ గొప్ప మన్నింపు ధోరణిని నీలో నీవే ఏర్పరుచుకుంటావు. "చిట్టచివరిసారిగా నేనీ పనిని చేస్తున్నాను. ఇది పూర్తిగా చెడ్డపనే. ఇది చెయ్యవలసిన పని కాదు. నేను ఇక మీదట చెయ్యదల్చుకోలేదు. ఈ విషయం పూర్తిగా తెలుసుకోవాలన్న ఉద్దేశ్యంతోనే నేనీ పని చేస్తున్నాను.

ఇదే చివరిసారి" ప్రతీసారీ ఇదే చివరిసారి అనుకుంటావు. కానీ మరల అదే పనిచేయడానికి పూనుకుంటావు!

ఈ ఒక్కసారికేం ఫరవాలేదు

పోతే, కొంతమంది ఉంటారు, వారిలో స్పష్టమైన భావాలంటూ ఏవీ ఉండవు. అలాటివారు తమలో తాము ఇలా అనుకుంటారు. "నేను ఇలా ఎందుకు చేయకూడదు? ఇవన్నీ కేవలం సిద్ధాంతాలు మాత్రమే. కేవలం నీతిసూత్రాలు మాత్రమే. ఎంతమాత్రం నిజాలు కాకపోవచ్చు. ఒకవేళ నాలో యీ ఉద్రేకం కలిగితే, అది ఆ సిద్ధాంతాలకన్నా గొప్పది కావచ్చు గదా." ఇటువంటి వ్యక్తుల విషయంలో మట్టుకు అది ఎంతమాత్రం చివరిసారి కాదు. వాళ్లకది అలవాటైపోతుంది.

ఈ రెండురకాల ప్రకృతుల మధ్య అనేక శ్రేణులకు జెందిన వారుంటారు. కానీ అన్నిటికన్నా ప్రమాదకరమైనది, "మంచిది, దీనిని నేను యీ ఒక్కసారే చెయ్యబోతున్నాను. దానివలన నేను పునీతమౌతాను. ఇంకెప్పుడూ చెయ్యను" అయితే దాని వలన అతను నిజంగా పునీతమౌతాడా యేమిటి?

ఏమైనా సరే నేను నిగ్రహించుకొంటాను

స్వచ్ఛత నీకు కలిగేది ఎప్పుడంటే, నీలో నీవు యీ విధంగా నిర్ణయించుకోవాలి. "నేను దీనిని ఇక చెయ్యదల్చుకోలేదు. నేనిది చెయ్యను కూడా. దానికోసం నేను నాలోనున్న సర్వశక్తులతోను నిగ్రహించి అసలు చెయ్యనుగాక చెయ్యను" తద్వారా నీకు కించిత్ సఫలత లభించినా, అది చాలా ఎక్కువగానే భావించాలి. నిజానికి ఇది పెద్ద విజయం కాదు. చిన్నవిజయమే. చాలా పాక్షికమైన విజయం. నీవు ఏది చెయ్యాలని మిక్కిలి ఆశపడ్డావో, దానిని ఆచరించకుండా ఉండగలిగావు. కానీ ఆ ఆశ, ఆ కోరిక, ఆ మనోవికారములు నీలో అలాగే ఉంటాయి. అవి నీలో సుడులను సృష్టిస్తూంటాయి. కానీ పైకి మాత్రం నీవు ప్రతిఘటిస్తావు. "నేను ఇది చెయ్యను. నేను చలించను. దీనికోసం నా కాళ్ళు, చేతులూ కట్టిపడెయ్యవలసి వచ్చినా సరే, నేనిది చెయ్యను" ఇది పాక్షిక విజయం – కానీ ఇదొక ఘనవిజయం

అని కూడ చెప్పొచ్చు. కారణం, దీనివలన నీవు మరొకసారి మరికొంత ఎక్కువ సాధించవచ్చు. చెప్పేదేమంటే, తీవ్రమైన ఉద్రేకములను, కోర్కెలను నీలో నీవు పట్టి ఉంచటంకన్నా, వాటిని నీవు కొద్ది కొద్దిగా శాంతపర్చడానికి ప్రయత్నించు. మొదటిసారి ఎంతో కష్టంతో, నెమ్మదిగా నీవు వాటిని శాంతపర్చగలవు. అయినా అవి చాలాకాలం నీలో నిలిచే ఉంటాయి. పదే పదే వెనక్కి తిరిగి వస్తుంటాయి. బాధపెడతాయి. చికాకు పెడతాయి. నీలో తీవ్రమైన విరక్తిని కలుగజేస్తాయి. ఏది ఏమైనా సరే, నీవు వాటిని బాగా ప్రతిఘటిస్తూ ఇలా అనుకోవాలి. "లేదు, నేనేమీ చెయ్యను. దానికోసం నేను ఏ మూల్యం చెల్లించవలసి వచ్చినా సరే, నేను చెయ్యను. నేను ఒక రాయిలాగ అచంచలంగా ఉంటాను" అప్పుడు కొద్ది కొద్దిగా అది క్షీణిస్తూ, క్షీణిస్తూపోతుంది. ఆ తరువాత నీవు మరొక వైఖరిని అలవర్చుకొనడం నేర్చుకుంటావు.

"ఇప్పుడు నేను నా చేతన అన్నిటికన్నా ఊర్ధ్వంగా ఉండాలని వాంఛిస్తున్నాను. దాని కొరకు నేను ఇంకా ఎన్నో యుద్ధాలు చెయ్యవలసి ఉంది. కానీ నా చేతన వీటన్నిటికీ ఊర్ధ్వంగా ఉండగలిగితే మట్టుకు, కొద్దిగా కొద్దిగా ఒకానొక సమయం ఆసన్నం అవుతుంది. ఇక అప్పుడు అవి తిరిగి వచ్చే ప్రసక్తి లేదు." ఆ తరువాత ఎటువంటి సమయం వస్తుందంటే, నీలో నీవు వీటన్నిటినుండి పరిపూర్ణ విముక్తిని పొందిన అనుభూతిని పొందగలుగుతావు. నీవు ఎప్పుడైతే యీ అనుభవాలకి అతీతమైపోతావో, ఆ తరువాత చెప్పేదేముంది. అంతే. ఆ సమయం రావడానికి చాలాకాలం పట్టవచ్చు. త్వరగా కూడా రావచ్చు. అది నీ స్వభావముమీద ఆధారపడి వుంటుంది. నిష్కపటమైన నీ అభీప్సపై ఆధారపడి వుంటుంది. ఎవరిలో అతిస్వల్పమైన నిష్ఠ, హృదయపూర్వకత ఉందో, వారు కూడా యీ ప్రక్రియను స్వీకరించగలిగితే, తప్పక సఫలత పొందుతారు. దానికి కొంతసమయం పడుతుంది. వారు మొదటి విషయంలో, అంటే వాటన్నిటినీ వెల్లడి చెయ్యకుండా ఉండడంలో సఫలత పొందగలరు. *ఈ జగత్తులోని శక్తులన్నీ తమని తాము అభివ్యక్తపర్చుకోవాలని ప్రయత్నిస్తూ*

వుంటాయి. ఎవరి ద్వారా చేద్దామా అని వెతుక్కుంటూ వుంటయి. కానీ నీవు ఆ అభివ్యక్తిని ఆపాలని ప్రయత్నిస్తే, కొద్దికాలం అవి ఆ ప్రతిబంధకాలను ఛేదించాలని ప్రయత్నిస్తాయి. కానీ చివరకి తోక ముడుచుకొనిపోతాయి. ఆఖరికి అవి విరమించుకొని వెను తిరిగిపోతాయి. ఇక అవి నిన్ను విసిగించవు. నీకు శాంతి మిగులుతుంది.

అందుకని నువ్వు "మొదట నా మనస్సును నమ్మిస్తాను. తర్వాత శరీరాన్ని పునీతము గావిస్తాను. పిదప ప్రాణికాన్ని పరిశుద్ధపరచుకుంటాను" అని అనుకోవటం పొరపాటు. అలా చేస్తే ఫలితం సున్న. మామూలుగా అందరూ ఈ విధంగా ముందర మనస్సుతో మొదలుపెట్టి చేయాలనుకుంటారు గాని అది తప్పు. నీ మనస్సుతో యుద్ధం చేసేబదులు ముందర ఆ చెడ్డపని చేయటం మానేస్తేనే మంచిది. నిన్నేదైతే పీకుతోందో దాన్ని పూర్తిగా బహిష్కరించేసేయాలి. తరువాత దాని మీద మోజు తగ్గుతుంది. ఆ తరువాత అది నీ దరిదాపులకు కూడా రాదు. నీ ద్వారాలు దానికి పూర్తిగా మూతబడి వుంటాయి. ఇకనుంచి అవి నిన్ను అంటనే అంటవు. ఎదురుగా వున్నాకూడ అవి నిన్నేమి చేయలేవు. ఇదీ నువ్వు చేయాల్సిన పని. ఇక నీకు అదంటే ఇష్టమే వుండదు. అది నీ చేతనాకాశంలో నుంచి మాయమైపోతుంది.

*

ప్రశ్న: శ్రీమాతా! కొన్ని తప్పులు జరుగుతూ వుంటాయి. అవి తప్పులని తెలుసు. అయినప్పటికి ఆ తప్పులను చేయకుండా వుండలేకపోతున్నాము? ఎవరో మమ్మల్ని బలవంతపెట్టినట్లుగా ఉంటుంది.

నిన్ను బలవంతపెట్టేది ఇంకెవరు – నీ నిమ్నప్రకృతే! నీ అవచేతనలోనుంచి వచ్చే ప్రేరణలు నిన్ను శాసించి నీ చేత తప్పుడు పనులన్నీ చేయిస్తూ వుంటాయి. వాటికి లొంగిపోవటమో లేక గట్టిపట్టుదలతో నీ స్వశక్తి మీదనే నిలబడివుండటమో నీ చేతులలోనే వున్నది. అంతా నీ నిర్ణయము మీదనే ఆధారపడి వుంటుంది.

ఆఖరికి ఒక జబ్బుకి లొంగిపోవటమా లేదా అనే నిర్ణయం కూడ నీ చేతుల్లోనే వుంటుంది! ఇంకా చెప్పాలంటె, అసలు నువ్వు బ్రతికివుండాలో మరణించాలో అనేది కూడా నీ చేతుల్లోనే వుంటుంది. దానిని నిర్ణయించే క్షణం ఒకటి వస్తుంది. అయితే అలా జరిగేందుకు నువ్వు అతిజాగృతమైన చైతన్యస్థితిలో వుండాలి. అటో ఇటో తేల్చుకుండేందుకు ఒక్క క్షణం వ్యవధి వుంటుందంతే – సెకండులో నూరోవంతనుకోండి. అంతకు ముందర నీవేమీ చేయలేవు. ఆ తరవాతనూ చేయలేవు. నీ నిర్ణయానికి ఒక్క క్షణం వ్యవధి వుంటుందంతే. అప్పుడు కనక నువ్వు పూర్తి జ్ఞానంతో వున్నట్లయితే ఆ నిర్ణయాన్ని వెంటనే తీసుకోగలవు.

కాని సాధారణ విషయాలలో మరీ అంత క్షణిక వ్యవధే కాకుండా నువ్వు నిర్ణయం తీసుకుండేందుకు కావలసినంత సమయముంటుంది. *విధి లేక లొంగిపోవుటయో లేక ఒక గట్టి నిశ్చయానికి కట్టుబడి వుండటమో నీ చేతుల్లోనే వుంటుంది. నీ మనస్సును దిట్టం చేసుకొని సత్యానుగుణంగానే ప్రవర్తించదలచుకున్నట్లయితే, క్షుద్రప్రేరణలను తిరస్కరించి తిప్పికొట్టే శక్తి నీకుంటుంది.* అలా కాకుండా "నన్నది బలవంతం చేసింది నేనేమి చేయలేకపోయాను" అనుకుంటే అది నీ బలహీనతకు సంజాయిషీ చెప్పుకోటం తప్ప మరేం కాదు. నువ్వు సత్యాన్ని ఎంచుకోలేదన్న మాట అంతే. ఎందుకంటే దాని నాదరించటమా తిరస్కరించటమా అనేది నీ చేతుల్లోనే వుంటుంది. కాని సర్వసాధారణంగా జరిగేదేమిటంటే "అది నాకంటె బలంగా నన్నాకర్షించింది" అని సర్ది చెప్పుకుంటావు. అది బలంగా వుండటం దాని తప్పా? ఈ క్షుద్రవ్యాపారాలు నీకు చెందినది కానే కావు! *నువ్వొక చైత్యపురుషుడివి, నీకు ఆత్మ వుంది. ఆ ఆత్మయొక్క ఉపకరణము నీవు. నువ్వు దాని పాలనలో వుండాలిగాని ఆ క్షుద్రశక్తులకు దాసోహము కాకూడదు.*

(*CWM* Vol. 5, pp. 212-15; Vol. 6, pp. 343-44)

అనువాదం: అరోధృతి, ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

ఆలోచనల నియంత్రణ

ఆలోచనలను పూర్తిగా ఆపివేయటం అంత తేలిక కాదు. కానీ సాధన ద్వారా కొంతవరకు నియంత్రించవచ్చు. ఇది కూడ పాక్షిక విజయమే అని చెప్పాలి. నీ మనస్సు ఆలోచనలతో మరీ అంత సతమతం కాకుండా కాస్త నిశ్శబ్దంగానే వుంటుంది; అయితే ఒక పుస్తకం తెరవగానే తెల్ల కాగితంవలె ఖాళీగా వుండటం ఇంకా గొప్ప అనుభూతి. — సంపాదకుడు

ప్రశ్న: మన ఆలోచనలని స్వాధీనంలో ఎలా ఉంచుకోగలము?

దీనికి కొన్ని నియమాలు/సూత్రాలు పాటించాలి.

మొదటి షరతు: మన మానసిక ప్రవృత్తి మీద మనకి సంయమం లేకపోతే, మనకి వచ్చే ఆలోచనలన్నీ బాహ్యప్రపంచ ప్రభావం వల్లనూ ఇంద్రియాల ప్రలోభాలవల్లనూ కలిగే ప్రతిస్పందనలే. ఇటు వంటప్పుడు మనమీద మనకి నియంత్రణ లేనట్లే. మన ఆలోచనలు మన అధీనంలో లేనంతవరకూ మన ప్రవర్తనకీ, వ్యక్తిత్వానికీ మనం బాధ్యులం కాము. మనం చేసే ప్రతి పనీ మన ఆలోచనల అభివ్యక్తీకరణే. దీని ప్రాముఖ్యతని అర్థం చేసుకొని, మనని మనం గమనించుకుంటూ ఉండాలి.

రెండవ షరతు: మన మానసిక వ్యాపారాలన్నిటిని ఏకదిశాత్మకంగా నియంత్రించాలి.

మూడవ షరతు: మన ఆలోచనలని గమనించుకుని వాటితో సుపరిచితులమవాలి. అప్పుడు వాటి సహజధోరణి ఏమిటో గమనించి, వాటిలో మన మానసిక స్థితికీ, స్వభావానికీ, శారీరక స్పందనలకీ, గుణాలకీ ఏవి ఎక్కువ అనుకూలంగా ఉన్నాయో చూసుకోవాలి.

నాలుగవ షరతు: మన ఆలోచనలలో అన్నిటికన్నా ఉత్తమమూ, ఉన్నతమూ, పవిత్రమూ, నిస్వార్థమూ అయిన దానిని ఎంచుకోవాలి. అంతకంటె అందమైన, ఉన్నతమైన ఆలోచనలు వచ్చేవరకూ, దీనినే మన ఆలోచనల కేంద్రంగా ఏర్పరచుకోవాలి. ఈ అత్యు

త్తమ ఆలోచనని కొలమానంగా ఇతర ఆలోచనలన్నిటినీ పరిశీలించుకుని, వాటిని ఆమోదించడమో లేక తిరస్కరించడమో చేయాలి.

ఐదవ షరతు: మనసుని రోజూ ఒక నియమానుసారం, క్రమశిక్షణలో ఉంచుకోవాలి. మనసుని స్వాధీనపరుచుకుండే విద్యలన్నింటినీ జాగ్రత్తగా పరిశీలించుకుని ఎక్కువగా ఫలదాయకంగా ఉండే పద్ధతిని నిర్ణయించుకుని, దానిని శ్రద్ధగా, దీక్షతో, ఉత్సాహంతో అనుసరించాలి.

కొన్ని ముఖ్య సూచనలు: మనసుకి తగినంత విశ్రాంతి ఎలా ఇవ్వాలో తెలుసుకోవాలి. మన శక్తిని ఎరిగి, శక్తికి మించిన పనులు చెయ్యకూడదు. మన కృషికి ఫలితం కోసం చూసేటప్పుడు, ఎంత కాలం పడుతుందో చూసుకొని ఓర్పుతో వేచి ఉండాలి.

ఇంకో ముఖ్యసూచన: మనం చేయగలిగినదంతా శాయశక్తులా చేస్తూనే, ఒక పసిపిల్లవాడిలా సర్వవ్యాప ఆదిశక్తి, దైవశక్తి మీద సంపూర్ణభారం వదలడం నేర్చుకోవాలి.

*

చాలామందికి వారి ఆలోచనలపై స్వాధీనం ఉండదు సరికదా వారి ఆలోచనలే వారిపై స్వారీ చేస్తాయి! చాలామంది తమ ఆలోచనల వలలో నిస్సహాయంగా చిక్కుకుని, ఎంత తన్నుకున్నా తప్పించుకోలేరు. ఈ ఆలోచనా ప్రవాహాన్ని ఎలా ఆపాలో వారికి తెలీదు. వారి ఆలోచనలే వారి మీద అధికారం చెలాయిస్తాయి. ఎన్నో సార్లు, చాలామంది 'అబ్బా! దీని దుంపతెగ అదే నన్ను వేధిస్తూంటుంది. దాన్ని ఎలా వదిలించుకోవాలో తెలీదు' అనడం వింటుంటాం! వీటివలన ముఖ్యంగా భయం, ఆందోళన, దుష్ట సంకల్పాలన్నీ కలుగుతూంటాయి. భయం రేకెత్తించే ఆలోచనలని అదుపులో పెట్టడం చాలా కష్టం – వాటిని బయటికి తోలే ప్రయత్నం చేసేకొద్దీ, అవి రెట్టింపు శక్తితో వదిలిన రబ్బరు బేండులా మళ్లి వెనక్కే వస్తాయి.

ఆలోచనలని పూర్తిగా ఆపుకోలేకపోయినా, కొంతవరకు ఆపగలగడం కూడా గొప్పే. నీ మస్తిష్కంలో ఈ మాత్రం సాధిస్తే,

చిత్తం నిశ్చలంగా ఉంటుంది. ఒక పుస్తకంలో ఖాళీ పేజి తెరిస్తే ఎలా వుంటుందో, అంత నిశ్చలంగా, ఖాళీగా ఉంటుంది. ఎప్పు డన్నా తీరికగా ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు, ఇలా చేసి చూడండి. మీకే తెలుస్తుంది.

(*CWM* Vol. 2, pp. 61-62; Vol. 9, pp. 253-54)

అనువాదం: బి. వరలక్ష్మి

మంచి నిద్ర పోవటమెలా?

నిద్రపోవటం కూడ ఒక విద్యే. అన్ని విద్యలు నేర్చుకున్నట్లు గానే దీన్ని కూడ నేర్చుకోవాలి. మనస్సును పూర్తిగా పడుకో పెట్టాలి. ఆలోచనల రాకపోకలను తగ్గించాలి. పగలు జరిగిన వ్యవహారాలన్నిటిని మరిచిపోవాలి. అవి మనస్సులో కదులుతూ వుండకూడదు. అప్పుడు నీ ఆత్మలోనుంచి ఒక చిన్నదీపం వెలిగి దాని కాంతిని నీలో వెదజల్లుతుంది. అప్పుడు నువ్వు పై స్తరములను స్పర్శించి, వాటి చైతన్యమును పొంది, ఆ స్థితిలో విశ్రాంతిని పొందుతావు. అప్పుడది మొద్దునిద్ర కాకుండా ఒక జ్ఞానముద్ర అవుతుంది. — *సంపాదకుడు*

మంచి నిద్రపోవాలంటే నిద్రించవలసిన పద్ధతిని గురించి తెలుసు కోవాలి.

మనస్సును నిర్మలం చేసుకోవాలి

బాగా అలసి ఉన్నప్పుడు వెంటనే నిద్రించడం ఎవరికీ మంచిది కాదు. అలా నిద్రపోయినప్పుడు నిశ్చేతనా స్థితిలోకి జారిపోతారు. బాగా డస్సిపోయి ఉంటే కాళ్ళు చేతులు ఝాడించి పక్కమీద పడుకొని విశ్రాంతి పొందాలి; ఒక్కొక్క టిగా నరాలన్నిటినీ సడలించి చివరికి ఒక పాతరుమాలు మాది రిగా శరీరం భారరహితమైపోవాలి. శరీరంలో ఎముకలుగానీ, కండ రాలుగానూ లేనట్లు భావించాలి. ఆ తర్వాత మనసును గూడా

అదే విధంగా ఆలోచనారహితం చేసుకోవాలి. అంటే మనసు ఏ విషయంలోనూ లయంకాకుండా, ఏ విధమైన సమస్యాపరిష్కారాల గురించి ఆలోచించకుండా, రోజంతా జరిగిన విషయాలను, మనోవికారాలను పదే పదే నెమరేసుకోకుండా రిక్తమనసుతో ఉండాలి. *ఆ విధంగా మనసు ప్రశాంతంగా తేలికపడినప్పుడు నీలో నిరంతరం ప్రకాశించే ఒక చిరుజ్యోతిని దర్శించగలుగుతావు. అలా దర్శించిన జ్యోతి ఉన్నట్లుండి ఒక చిరుజ్వాలగా పైకెగయనారంభిస్తుంది. అదే నీ ఆకాంక్ష. దివ్యజీవనంకోసం, దివ్యచైతన్యంకోసం,* దైవంతో తాదాత్మ్యంకోసం నీ ఆకాంక్ష జ్వాలారూపంలో క్రమక్రమంగా పైపైకి ఉద్గమిస్తుంది. అలా నీ చైతన్యమంతా కేంద్రీకృతమైనప్పుడు నీవు నిద్రలోకి జారుకుంటే ఇదివరలో ఎన్నడూ అనుభవించనంత మంచి నిద్రపడుతుంది. ఆ నిద్ర అయోమయంగా చీకటికూపంలో పడిపోయినట్లు కాకుండా కాంతిమయంగా ఉంటుంది. మర్నాడుదయం నిద్రలేస్తే నీకెంతో నిర్మలంగా, ఉల్లాసంగా, తృప్తిగా రోజంతా పనిచేయడానికి తగిన ఉత్సాహం కూడినట్లుగా ఉంటుంది.

*

అచేతనలోకి మునిగిపోకూడదు

నిద్రనేది మైకంలో పడిపోయినట్లుండకూడదు. అలాంటి నిద్ర శరీరానికి నూతనోత్సాహం కల్గించే బదులు ఇంకాస్త భారం కలగచేస్తుంది. పరిమితాహారం తీసుకుంటూ ఎందులోనూ మితిమీరకుండా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ గంటలు నిద్రించాల్సిన అవసరం ఉండదు. లక్షణమైన నిద్ర ముఖ్యంగానీ ఎంతసేపు నిద్రపోయావనేది ముఖ్యం కాదు. సుఖమయమైన నిద్రలో విశ్రాంతి పొందాలనుకుంటే పడుకునే ముందర పాలు, పళ్ళరసం వంటి పానీయమేదైనా తగుమాత్రం తీసుకోవడం మంచిది. మితాహారం ప్రశాంతమైన నిద్రను కల్పిస్తుంది. సుష్టుగా భోజనం చేసినప్పుడు నిద్రంతా గాబరాగా ఉండి పీడకలలతో కలతగా ఉంటుంది. లేదా మొద్దునిద్ర పట్టి ఒళ్ళంతా భారంగా తయారవుతుంది. అందువల్ల తిండివిషయంలో తగినంత జాగ్రత్త

పాటించాలి. అంతకంటే ముఖ్యంగా ఉద్రేకాలను శాంతింపచేసి, ఉబికివచ్చే కోరికలపొంగును చల్లార్చి వాటిపైనుండి మనసును మరల్చి నిర్మలంగా చేసుకోవాలి. పడుకునే ముందు ఎక్కువగా మాట్లాడినా, చర్చల్లో పాల్గొన్నా, ఉత్సుకత్వంగా ఉన్న పుస్తకం చదివినా వెంటనే నిద్రకుపక్రమించకుండా కొంతసేపు ప్రశాంతంగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆ విధంగా మనసును ప్రశాంతపరిస్తే శరీరం గాఢనిద్రలో మునిగినప్పుడు మెదడు అక్కర్లేని ఆలోచనల్లోకి దిగకుండా ఉంటుంది. ధ్యానం చేసే అలవాటున్నవార్రైతే విస్తృతమైన ఉన్నతచైతన్యం కోసం ఆకాంక్షతో ఉదాత్తమైన ఒక విషయం మీద మనసును నిమగ్నంచేసి నిద్రించాలి. అలా చేస్తే అది నిద్రకు ఎంతో ఉపకరించడమే కాక నిద్రలో అచేతనావస్థలోకి దిగజారిపోకుండా కాపాడుతుంది.

*

శవాసనం వేసి పడుకోవాలి

పక్కమీద వెల్లకిలా పడుకుని నరాలను, కండరాల బిగువునూ పూర్తిగా సడలించుకోవాలి. అది నేర్చుకోడం సులభమే. శరీరంలో ఏమీ లేనట్లు గుడ్డపీలికలాగా అయిపోవడం గురించి చదివాం కదా! మనస్సును కూడా ఆ విధంగా నిరామయంగా చేసేస్తే నిద్రపోయినా పోనట్లు తోపింపచేసే చెత్తకలలనుంచి తప్పించుకోవచ్చు. మెదడు కణాల చురుకుదనం నిద్రలో కూడా నిరాటంకంగా కొనసాగితే ఎవ్వరైనా అలసిపోతారు. అందువల్ల ఏ మాత్రం బిగువు లేకుండా ఆరాటాలన్నిటినీ అదుపుచేసి ప్రశాంతతతో పూర్ణమైన విశ్రాంతి పొందాలి. ఇది మొదటి మెట్టు.

సమాధి స్థితిని పొందాలి

ఇలా చేసిన తర్వాత బాహ్యాంతరాలతో సహా ఆపాదమస్తకం పరిపూర్ణంగా నిన్ను నీవు సమర్పించుకోవాలి. ఇంకా అహంకారం కల్పించే అడ్డుగోడలన్నిటినీ పూర్తిగా నిర్మూలించాలి. ఆ తర్వాత నీ మంత్రాన్ని పునశ్చరణ చేసుకోవడం ప్రారంభించాలి. అదొక మంత్రం కావచ్చు. నీకు శక్తినిచ్చే ఒక మహావాక్యం కావచ్చు. లేదా నీ ఆకాంక్షనంతటినీ ప్రోదిచేసి నీ గుండెలోతుల్లోంచి వెలు

వడిన ప్రార్థన కావచ్చు. అలా దాన్ని జపించుకుంటూపోయిన ప్పుడు ఒక రకమైన సమాధిస్థితిలోకి వెడతావు. ఆ స్థితినుండి సహజంగా నిద్రలోకి వెడతావు.

మంత్రాన్ని కూడ వర్ణించవచ్చు

ఎన్నడూ ఎటువంటి సమాధిస్థితి ఎరుగనివారు కూడా నిద్రించే ముందు ఏదో ఒక మంత్రంగానీ, ప్రవచనంగానీ, ప్రార్థనగానీ పునశ్చరించుకోవడం చాలా మంచిది. అయితే అది అర్థవంతంగా ఉండటం ముఖ్యం. అర్థప్రదానం కాకపోయినా ప్రభావితం చేసే గుంభన కలిగి ఉండాలి. శరీరంపై అది పని చేసే తీరు అద్భుతంగా ఉంటుంది. అటువంటి మంత్రాన్ని పున శ్చరిస్తూంటే దాని ప్రభావం అంతకంతకు అధికమై శరీరం జోగి పోయి నిద్రలోకి జారుకుంటావు. అది తామసాన్ని పోగొట్టుకో డానికి చక్కని చికిత్స.

అవచేతనలోకి జారిపోకూడదు

పరిహరించవలసినవి ముఖ్యంగా రెండు న్నాయి. నిశ్చేతనం కలిగించే మైకంలో మునిగిపోకుండా ఉండటం ఒకటి. అలా నిద్రలో ఉన్నప్పుడు నీ అవచేతన (subconscient), అచేతన (inconscient) లలో దాగి ఉండే అంశాలన్నీ పైకివచ్చి నిన్ను ఆక్ర మించేస్తాయి. ఇంకా ప్రాణికంగా, మానసికంగా జరుగుతున్న ఉత్తేజిత చర్యలపట్ల నీ నిద్రాసమయమంతా కీచులాటలతో సరి పోతుంది. అవి నిజంగా భీకరపోరాటాలేనని చెప్పవచ్చు. వీటిని నివారించకుండా నిద్రిస్తే రాత్రంతా దెబ్బలు తినవలసిందే. ఒళ్ళు నొప్పులతో దెబ్బలు తగిలిన బాధలతో నిద్ర లేస్తారు. అందు వల్లనే నిద్రించే పద్ధతిని మార్పుచేసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

*

సంపూర్ణమైన నిద్రపోవాలనేది మన ధ్యేయం కావాలి. నిద్రకు సంపూర్ణత అంటే దేహం చలనం లేకుండా స్థాణువుగా ఉండి పోయి ప్రాణికంలో పరిపూర్ణ ప్రశాంతత ఏర్పడి, మనస్సు నిశ్శ బ్దమైపోయి, చైతన్యం హాయిగా సచ్చిదానందస్థితిని పొందడమే.

ఇలా నిద్రపోగలిగితే ఉదయం లేచినప్పుడు అనూహ్యమైన శక్తి సంపన్నులై పరిపూర్ణానంద స్వరూపులై ఉంటారు. అలాటి నిద్ర అంత సులభం కాకపోయినా ప్రయత్నం చేసి సాధించవచ్చు. అదే ఆశయం కావాలి.

*

నిద్రపోవడానికని పడుకోంగానే శరీరాన్ని సడలించడం ప్రారంభించు. దాన్నే గుడ్డపీలికలాగా అయిపోవడమని చెప్తాను. ఆ తర్వాత మనస్ఫూర్తిగా విధేయుడవై నిన్ను పూర్తిగా ఆ దైవానికి సమర్పించేసి, నిన్ను నీవు వదిలేసుకో. అలా చేయగలిగే వరకూ ప్రయత్నిస్తూండు. అప్పుడు నీకే తెలుస్తుంది.

నా ఆశీస్సులు

(*CWM* Vol. 4, pp. 352- 53; Vol. 12, p. 52; Vol. 15, p. 399-401; Vol. 2, p. 35; Vol. 7, p. 125; Vol. 15, p. 143)

అనువాదం: ఎ. ప్రభావతి, ఎ వెంకటరామశాస్త్రి

పగలు నువ్వు సాధన చేసి సంపాదించుకున్న ప్రయోజనములు రాత్రి నిద్రలో మాయమైపోవచ్చు. ఎందుకంటె నీ మనోప్రాణికములు నిద్రలోకూడ పనిచేస్తూనే వుంటాయి. క్రిందటి రోజున సాధించి గెలుచుకున్న విషయాలనే మళ్లీ సాధించవలసి వుంటుంది. అనగా ఈ విజయములు కేవలం నీ బాహ్యమనస్సుకు, ఇతర విభాగములకు చెందినవి మాత్రమే. కాని ఆంతరంగికంగా దాగివున్న అజ్ఞానాంధకారాలు మట్టుకు అలాగే వున్నాయన్న మాట. నిద్రలో నువ్వు ఈ అచేతన సీమలలో (unconscious) కి ప్రవేశింటం వలన ఇంతకు ముందర నువ్వు కష్టపడి ఆర్జించిన లాభములు మాయమైపోతాయి.

Be Conscious! Be Conscious of the night as well as of the day.

(*CWM* Vol. 3, p. 15)

సమాచార పత్రం

21 ఫిబ్రవరి 2003 నాడు శ్రీమాత 125 వ జన్మదిన మహోత్సవము జరుపబడినది. భక్తి, కృతజ్ఞతల సంభరితమైన వాతావరణము ఆశ్రమములో నెలకొన్నది. శ్రీమాతారవిందుల పవిత్రమందిరముల దర్శనము తెల్లవారుఝామున మొదలై రాత్రివరకు కొనసాగినది. ఆశ్రమ క్రీడాంగణంలో సాయంకాలం కవాతు ప్రదర్శనము, ఆశ్రమబాండు వాయిద్యము, ధ్యానములతో నాటి వేడుకలు ముగిసినవి. ఆ రోజున శ్రీమాత వర్ణచిత్రముతో కూడిన సందేశ పత్రములు పంచిపెట్టిరి.

I give you the blessings given to all my children wherever they are in the world and tell you, "Prepare yourself, my help will always be with you." – The Mother

What one has to do is to put oneself in the Mother's hands and open oneself to her by service, by bhakti, by aspiration; then the Mother by her light and force works in him so that the sadhana is done. – Sri Aurobindo

నా శిష్యులు ప్రపంచకంలో ఎక్కడున్నా సరే వాళ్లందరికీ నా ఆశీర్వాదములు. "మీరు తయారు అవండి. నా సహాయము ఎల్లప్పుడు మీతోటే ఉంటుంది." – *శ్రీమాత*

నువ్వు చెయ్యవలసిందల్లా ఒక్కటే. నిన్ను శ్రీమాత కప్పుచెప్పుకొని ఆమెను సేవించటం ద్వారా, భక్తి ద్వారా, ఆకాంక్షద్వారా ఆమె శక్తికి నీ ద్వారములు తెరచిపెట్టాలి. అప్పుడామెయే తన వెలుగుతోను శక్తితోను నీలో సాధన చేస్తుంది. – *శ్రీఅరవిందులు*

మన రాష్ట్రపతి డా॥ A.P.J అబ్దుల్ కలామ్‌గారు ఆశ్రమమును సందర్శించి సమాధికి పుష్పగుచ్ఛము లర్పించిరి. శ్రీమాతారవిందుల పవిత్రమందిరములు దర్శించి, కొంతమంది విద్యార్థులతో